蒸しドーナツ

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド・上手な使いかた(DVD)別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-LV200

パールホワイト(W)

パールレッド(R)

焼き蒸し調理

〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。

DVDを再生できる環境でお使いください。

焼きギョウザ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイド、DVDとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 →P.10~15 をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS※)が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な61種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

ときどき重量センサーの「0点調節」が必要です。➔P.5

わがや流あたため

●わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。➔P.33~35

●登録せずに、その時々に使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。➔P.35

オートメニューを使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温で保存したごはん、お総菜	1あたため
冷蔵室で冷蔵保存したごはん、お総菜	1あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん	2冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	3解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオートメニューもあります。

●オートメニューの仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。➔P.25

もくじ

まず 確認

使いかたと調理のコツ

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

手動調理

お手入れ

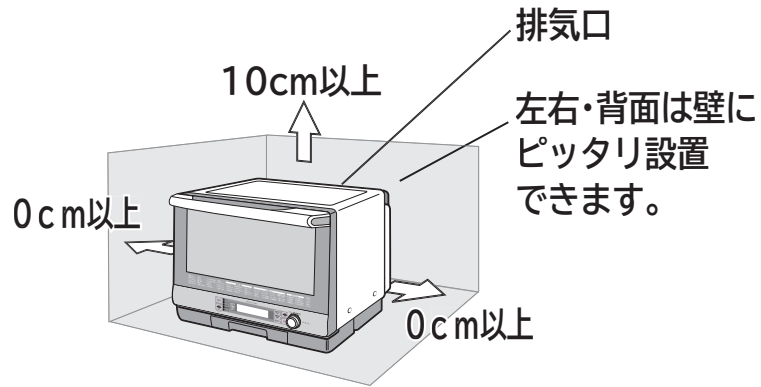
こんなときは

料理集 66~158

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

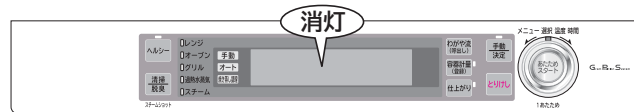
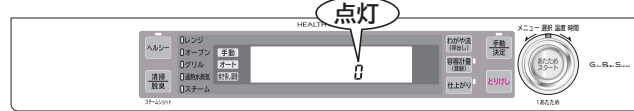
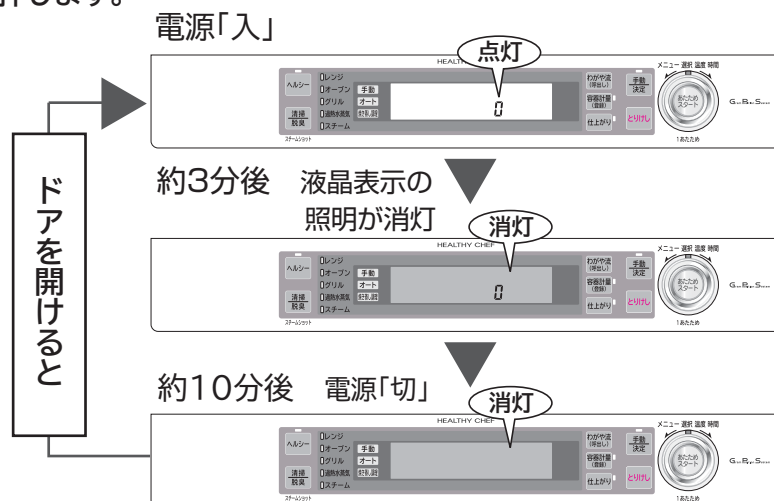
●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の両側面と背面は、壁や家具などぴったりつけていても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、壁から少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。

※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

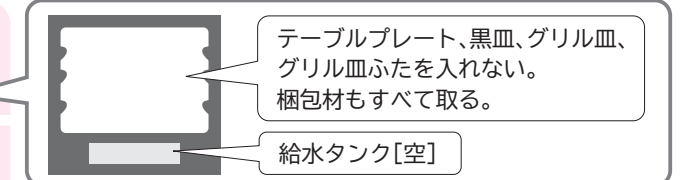
●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.11、15
●水平で丈夫な場所に据え付けてください。

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

●一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し表示部に「0」を表示します。
※液晶表示部の照明を消灯するには とりけし を押します。

●電源を「入」の状態でドアを閉めたまま放置すると、3分後に液晶表示の照明が消灯します。約10分後には、自動的に電源が切れます。
(待機時消費電力オフ機能)

空焼き（脱臭）のしかた　22脱臭

●加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める

1 を2回押し 22脱臭 を選択する

ボタンを押すごとに 21◀▶22 の順に選択できます

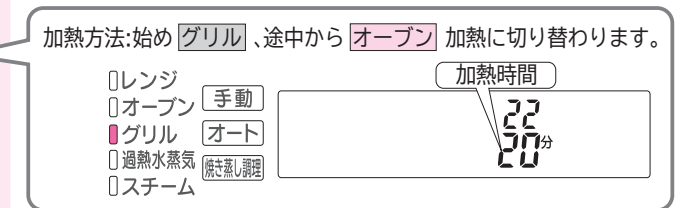
※空焼き（脱臭）はヒータ（グリル・オーブン加熱）で行います。加熱時間は20分です。

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のためファンが約３分間回転し、冷却終了後自動停止します。

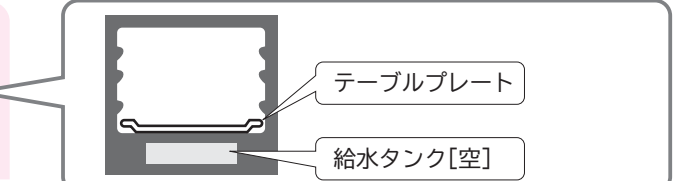
加熱方法:始め グリル 、途中から オーブン 加熱に切り替わります。

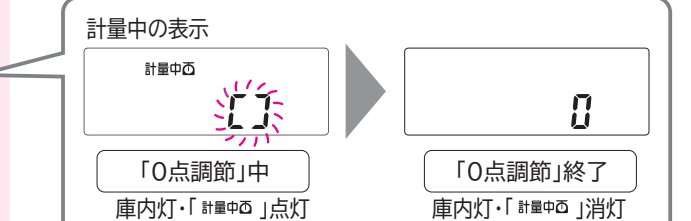
加熱時間
22 / 20分

> ⚠注意
>
> 接触禁止（やけど・けが・火災の原因になります）
> ●空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない。
>
> ●空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
> ●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
> ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
> ●加熱室が冷めてから使用する。

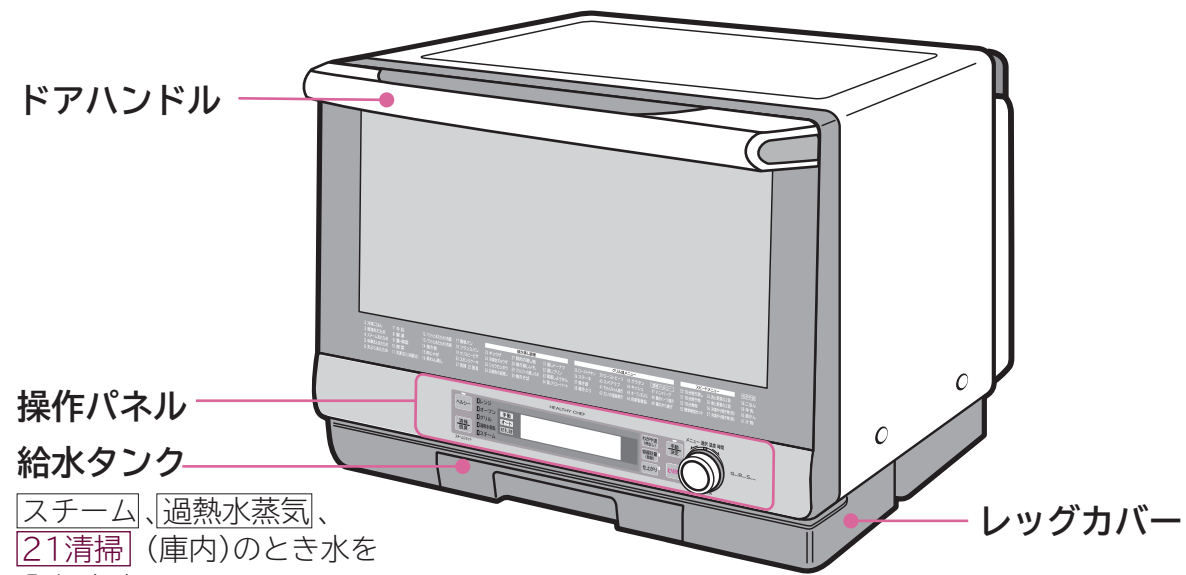
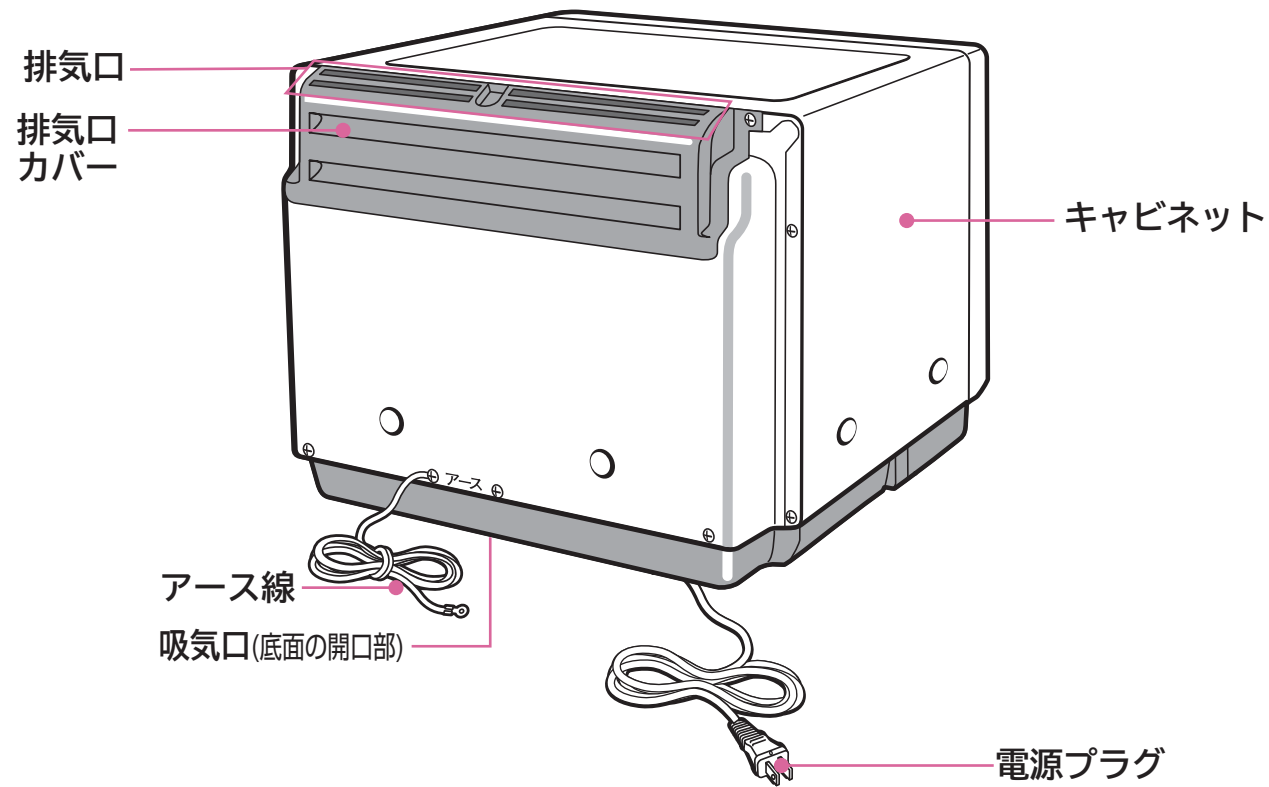
重量センサーの0点調節のしかた（加熱室が冷めてから）

●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める

テーブルプレートのセットのしかたは➔P.16

2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて を3秒以上押す

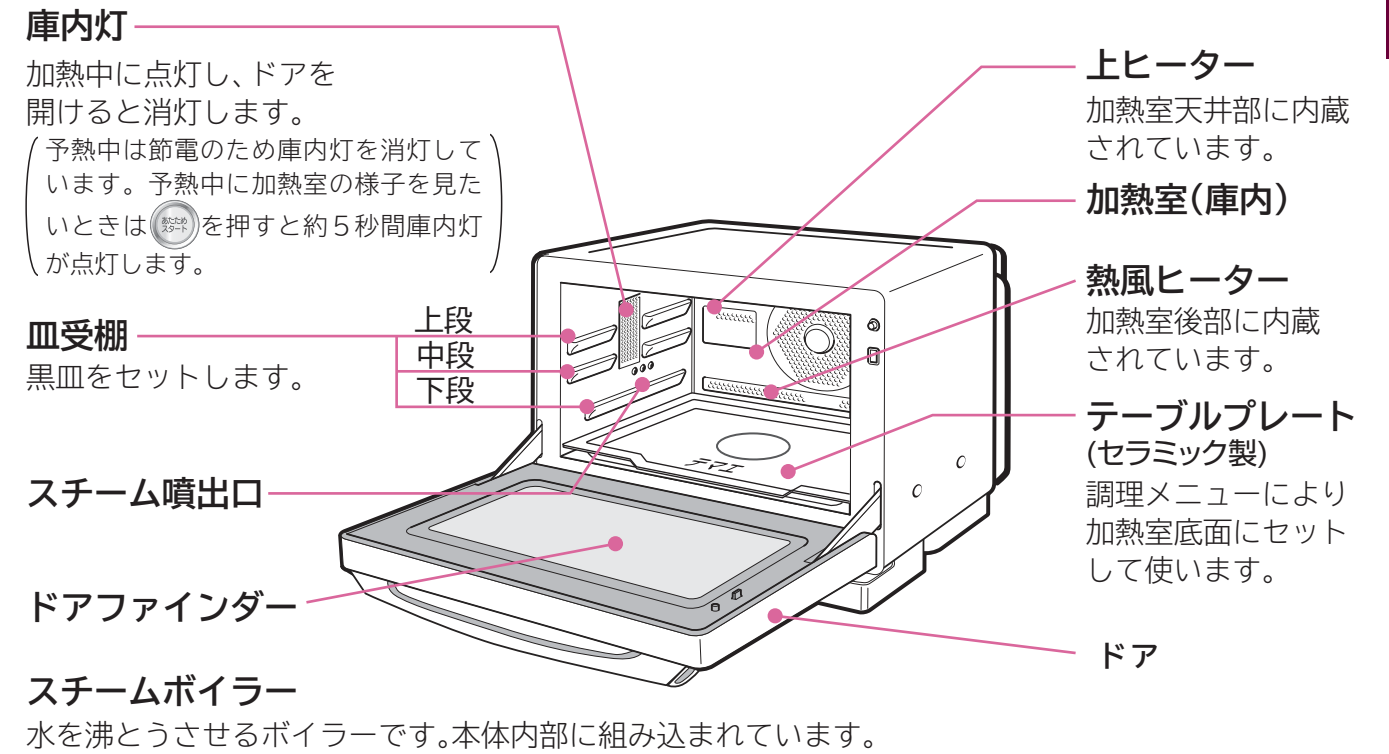
ピッとブザーが鳴り、庫内灯と「計量中」の表示が点灯し、数秒後に、0点調節が完了します。
庫内灯と「計量中」の表示が消灯したら終了です。

よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をしてください。

各部のなまえ・付属品

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

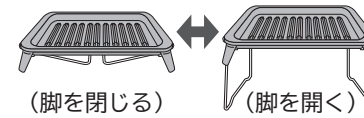
2012年5月現在

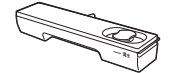
部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

付属品

■テーブルプレート
（セラミック製）

■黒皿（2枚）
（ホーロー製）

■グリル皿
（鋼板製）

（脚を閉じる）　（脚を開く）

表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。

■給水タンク

■グリル皿ふた（アルミ製）
内側表面はフッ素処理が施されています。

■上手な使いかた（DVD）
・使いかた
・おすすめレシピ集
・お困りのときは

■クッキングガイド（本書）

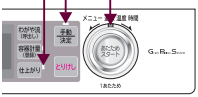
■カンタンご使用ガイド

■保証書

操作パネル

操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。
●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。
(点灯は必要に応じて選び点滅は操作を行います。)

オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

容器を計量、登録する

ボタンを押し、わがや流メニューに使う容器の計量や登録ができます。

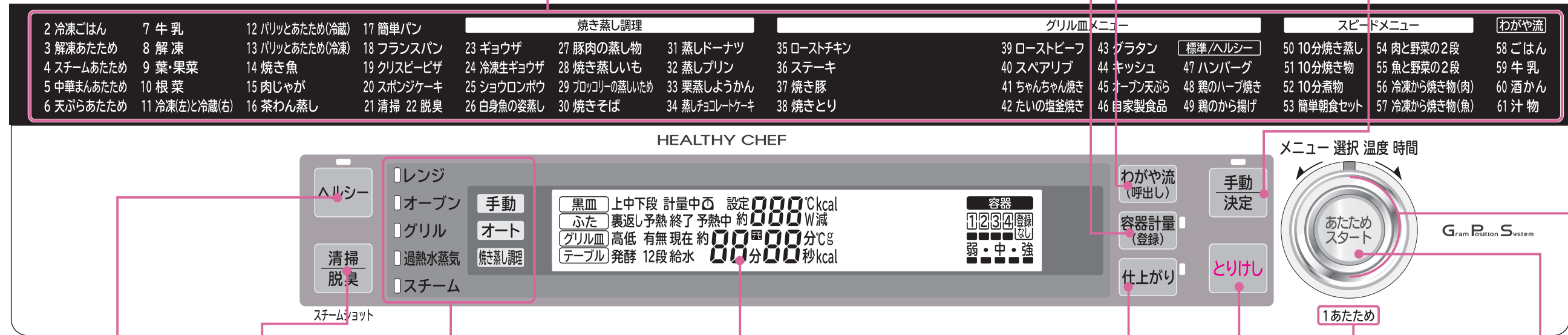
わがや流メニューを呼出す

ボタンを押し、わがや流メニュー 58ごはん ～ 61汁物 を呼出します。

手動調理を決定する

手動調理の加熱方法、温度、時間を押して決定します。

メニューや時間を選ぶ

オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して選びます。

ヘルシーメニューを呼出す

ボタンを押すと 47ハンバーグ ～ 49鶏のから揚げ が「ヘルシー」調理になります。

清掃/脱臭ボタン

ボタンを押して 21清掃、22脱臭 を呼び出します。
スチームショット

➔ P.51

加熱方法の表示

手動調理、オート調理のとき、8種類の加熱方法を点灯して表示します。

液晶表示

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

仕上がりを選ぶ

オート調理の仕上がりの設定を選びます。

とりけしをする

ボタンを押すと選んだり、決定した加熱内容や加熱運転をとりけします。調理終了後など「0」表示のときに押すと液晶表示部の照明が消灯します。

加熱をスタートする

ボタンを押しオート調理や手動調理の加熱をスタートします。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者（サービスマン）以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります

故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない（特に子供のいたずらなどに注意する）
火災・感電・けがの原因になります

異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

（タコ足配線は禁止）

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります

傷つけのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●束ねる
- ●無理に曲げる
- ●重い物をのせる
- ●引っ張る
- ●挟み込む
- ●ねじる

電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

排気口

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
- ●幼児の手の届く場所
  事故・やけど・けがの原因になります
- ●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
- ●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

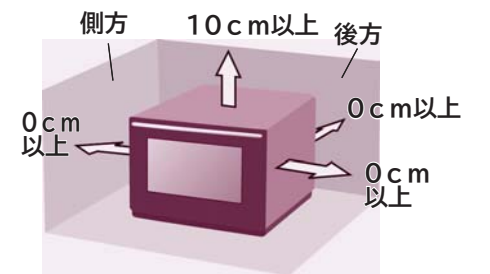
流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離（cm）	10	0	0	0	開放	0

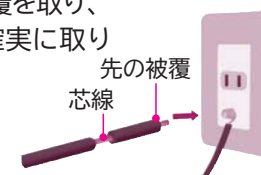
「消防法 設置基準」組込型

周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

先の被覆
芯線

●アース端子がない場合は、アース接地工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください（本体価格には、工事費は含まれていません）

●湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています

➔ P.15

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください（法令で禁止されています）

調理にあたっては

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

⚠注意

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください
背面と壁との距離がぴったりの場合(部品番号:MRO-JV300-012)と、15～22cmの場合(部品番号:MRO-N80-016)があります。詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.159

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店に点検をご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください

ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

空焼き(22脱臭)は次の状態で行う ➔P.5
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(21清掃と空焼き(22脱臭)運転を含む)

⚠警告

調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

高温のドアファインダー(ドアガラス)やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

接触禁止

高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・グリル皿ふたなどに直接触れない
やけど・けがの原因になります

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

⚠警告

食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください

生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

生卵

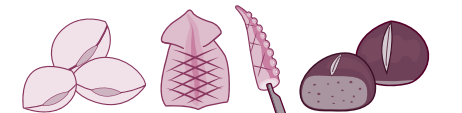
ゆで卵

黄身や目玉焼き

1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは7牛乳か59牛乳で加熱する
●お酒は60酒かんで加熱する
●みそ汁・スープなどは61汁物で加熱する

食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
発火の原因になります
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●少量の食品(100g未満)は手動調理のレンジ500W以下で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量の食品(100g未満)は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
●とろみのある物(カレーやシチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム、バター など)

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります

⚠注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
●付属品の黒皿・グリル皿・グリル皿ふた(オート調理の一部は除く)

●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
●金属・ホーロー製の鍋、ふた

乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
やけど、けがの原因になります

ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

安全上のご注意（つづき）

グリル皿は

⚠注意

オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

本書に記載されているドライハーブ&スパイス(10種)以外のグリル皿を使用するオート調理は食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

調理直後、素手でグリル皿に触らない
やけどの原因になります
オート調理のレンジ加熱でも熱くなります

脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは転倒の原因になります

2.5kg以上の物をのせない
破損・変形の原因になります

加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります

取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります
グリル皿の取り出しは厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する

給水タンクは

⚠注意

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水に入れ換える
前の水は衛生上の問題の発生の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花(スパーク)が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

●下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
■水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

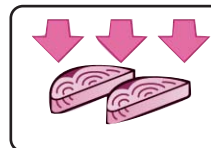
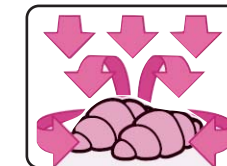
電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。

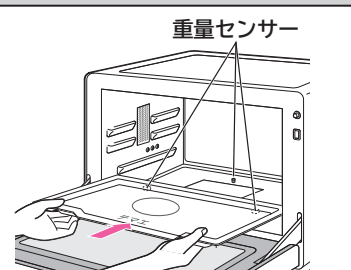
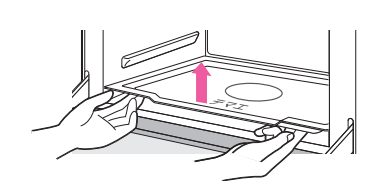
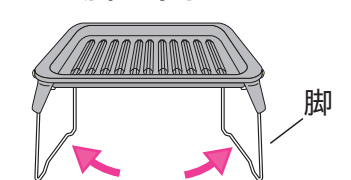
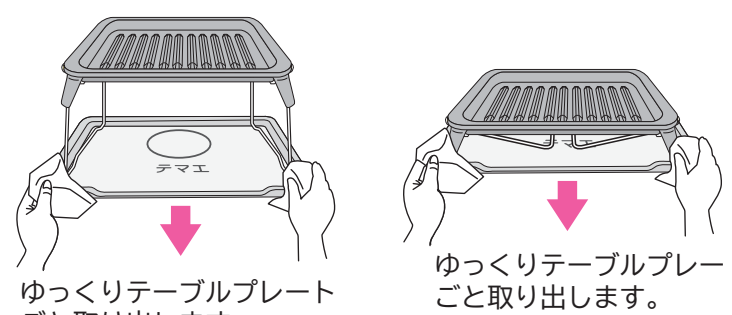
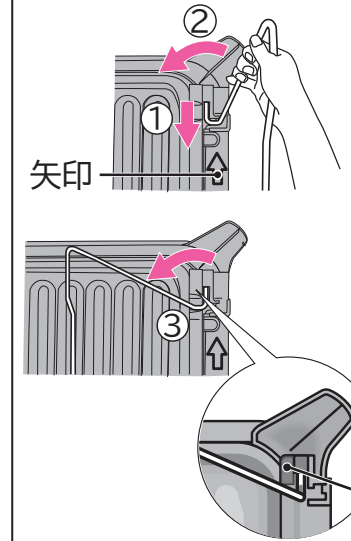
水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

スピーディーで経済的です。
水を使わないので栄養素が保たれます。
色や形、風味が保たれます。
盛りつけたままで加熱できます。
食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。

過熱水蒸気 + グリル

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
※過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

付属品の使いかた

テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた	取り出しかた
図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。	テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。 ⚠注意 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

グリル皿の脚のセットのしかた

セットのしかた	取り出しかた
グリル皿:「低」 **脚を閉じる** グリル皿:「高」 **脚を開く** 「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。	ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。 ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。 ⚠注意 熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出す。(食品が滑り、やけどのおそれがあります) **脚の閉じかた** グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて② 内側に倒して折りたたみます。③脚がグリル皿にかるく接触するまで閉じます。(凸部に当たり固定されます。) 無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。また手を挟み込まないように注意してください。 ※脚の取付部付近に食品くず等が詰まった場合は楊枝等で取り除きます。

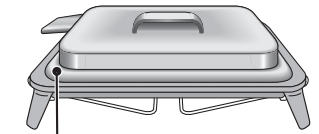
グリル皿ふたの使いかた

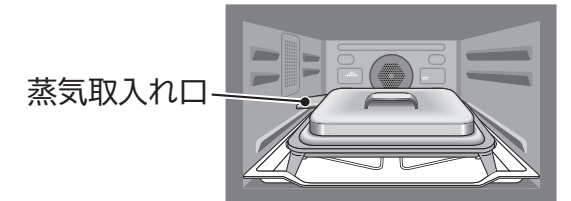
⚠ 注意

オート調理以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります

接触禁止
調理直後、素手でグリル皿ふたに触らない(オート調理のレンジ加熱でも熱くなります)
やけどの原因になります

●**グリル皿ふたはグリル皿にのせて使います。**
(脚を閉じたグリル皿にのせます)

全周浮きのないようにのせます。

●**加熱室内のテーブルプレートに置く向きは、蒸気取入れ口を左にします。**
(蒸気取入れ口を左にしてスチーム噴出口に合うようにテーブルプレートの中央に置く)

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水ラインまで入れて本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理の場合と異なりオート調理で使う付属品に記載されている付属品が使えます。➔P.18、19

テーブルプレートを使う	黒皿を使う	グリル皿を使う	グリル皿を使う	グリル皿ふたを使う	給水タンクを満水にする
		脚を閉じる	脚を開く		満水
テーブルプレートを使わない	黒皿を使わない	グリル皿を使わない	グリル皿を使わない	グリル皿ふたを使わない	給水タンクを空にする
		脚を閉じる	脚を開く		空

●付属品の使用については(○:使う ×:使わない)で表示しています。➔P.18、19

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品

	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿(脚を閉じる/脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
オート調理	1 あたため	P.26,28	P.27	○	×	×	×	空
	2 冷凍ごはん	P.30	P.31	○	×	×	×	空
	3 解凍あたため	P.30	P.31	○	×	×	×	空
	4 スチームあたため	P.30	P.30	○	×	×	×	満水
	5 中華まんあたため	P.30	P.32	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	6 天ぷらあたため	P.30	P.32	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	7 牛乳	P.30	P.32	○	×	×	×	空
	8 解凍	P.36	P.37	○	×	×	×	満水
	9 葉・果菜	P.38	P.38	○	×	×	×	空
	10 根菜	P.38	P.38	○	×	×	×	空
	11 冷凍(左)と冷蔵(右)	P.29	P.29	○	×	×	×	空
	12 パリッとあたため(冷蔵)	P.30	P.32	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	13 パリッとあたため(冷凍)	P.30	P.32	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	14 焼き魚	P.42	P.88	○	○(上段)	×	×	満水
	15 肉じゃが	P.40	P.102	○	×	×	×	空
	16 茶わん蒸し	P.40	P.97	○	×	×	×	満水
	17 簡単パン	P.40	P.128	○	○(中段)	×	×	満水
	18 フランスパン	P.42	P.130	○	○(中段)	×	×	満水
	19 クリスピーピザ	P.42	P.132	○	○(上段)	×	×	満水
	20 スポンジケーキ	P.40	P.133	○	○(下段)	×	×	満水
お手入れ	21 清掃	P.58	———	○	×	×	×	満水
	22 脱臭	P.58	———	×	×	×	×	空
焼き蒸し調理	23 ギョウザ	P.40	P.94	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	24 冷凍生ギョウザ	P.40	P.94	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	25 ショウロンポウ	P.42	P.95	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	26 白身魚の姿蒸し	P.40	P.91	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	27 豚肉の蒸し物	P.40	P.96	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	28 焼き蒸しいも	P.40	P.96	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	29 ブロッコリーの蒸しいため	P.40	P.93	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	30 焼きそば	P.40	P.92	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	31 蒸しドーナツ	P.40	P.148	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水

	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	付属品の使用について(○:使う ×使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿(脚を閉じる/脚を開く)	グリル皿ふた	給水タンク
焼き蒸し調理	32 蒸しプリン	P.40	P.148	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	33 栗蒸しようかん	P.40	P.147	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	34 蒸しチョコレートケーキ	P.40	P.147	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
グリル皿メニュー	35 ローストチキン	P.42	P.72	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	36 ステーキ	P.42	P.70	○	×	○(脚を開く)	×	空
	37 焼き豚	P.40	P.75	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	38 焼きとり	P.40	P.73	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	39 ローストビーフ	P.40	P.74	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	40 スペアリブ	P.40	P.75	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	41 ちゃんちゃん焼き	P.40	P.91	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	42 たいの塩釜焼き	P.40	P.91	○	×	○(脚を閉じる)	×	満水
	43 グラタン	P.40	P.78	○	×	○(脚を開く)	×	空
	44 キッシュ	P.40	P.81	○	×	○(脚を開く)	×	空
	45 オーブン天ぷら	P.40	P.101	○	×	○(脚を開く)	×	満水
	46 自家製食品	P.40	P.107	○	×	○(脚を開く)	×	満水
ヘルシー調理(標準／ヘルシー調理)	47 ハンバーグ	P.40,41	P.71	○	×	○(脚を開く)	×	標準:空 ヘルシー:満水
	48 鶏のハーブ焼き	P.40,41	P.74	○	×	○(脚を開く)	×	空 / 満水
	49 鶏のから揚げ	P.40,41	P.100	○	×	○(脚を開く)	×	空 / 満水
スピードメニュー	50 10分焼き蒸し	P.40	P.114	○	×	○(脚を閉じる)	○	満水
	51 10分焼き物	P.40	P.116	○	×	○(脚を開く)	×	空
	52 10分煮物	P.39	P.118	○	×	×	×	空
	53 簡単朝食セット	P.40	P.120	○	○(上段)	×	×	満水
	54 肉と野菜の2段	P.40	P.124	○	×	○(脚を開く)	×	空
	55 魚と野菜の2段	P.40	P.125	○	×	○(脚を開く)	×	空
	56 冷凍から焼き物(肉)	P.40	P.83	○	×	○(脚を開く)	×	空
	57 冷凍から焼き物(魚)	P.40	P.84	×	○(上段)	×	×	空
わが家流	58 ごはん	P.33~35	P.27	○	×	×	×	空
	59 牛乳	P.33~35	P.32	○	×	×	×	空
	60 酒かん	P.33~35	P.154	○	×	×	×	空
	61 汁物	P.33~35	P.27	○	×	×	×	空

手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○:使える ×使えない)				
	テーブルプレート	黒皿	グリル皿(脚を閉じる / 脚を開く)	グリル皿ふた ※1	給水タンク
レンジ	○	× 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	× ※2 脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれがあります	×	空
スチーム レンジ	○	× 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	× ※2 脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれがあります	×	満水
グリル	× ※3 付属のグリル皿を使用する場合は、加熱室の底面にセットします	○	○ 「低」(脚を閉じる)では、脚の高さが低いため上手に焼けません	×	空
スチーム グリル / 過熱水蒸気 グリル	○	○	○ 「低」(脚を閉じる)では、脚の高さが低いため上手に焼けません	×	満水
オーブン	× ※3 付属のグリル皿を使用する場合は、加熱室の底面にセットします	○	× ※2 プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります	×	空
スチーム オーブン / 過熱水蒸気 オーブン	○	○	× ※2 プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります	×	満水

※1 グリル皿ふたは手動調理では使えません。
プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されている 23ギョウザ と 24冷凍生ギョウザ の追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

※2 グリル皿は レンジ 、スチーム レンジ 、オーブン 、スチーム オーブン 、過熱水蒸気 オーブン では使えません。
脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれや、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

※3 グリル 、オーブン で黒皿を使用する場合はテーブルプレートを取り外してください。
テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。ただし、グリル皿を使用する場合は加熱室の底面にセットしたテーブルプレートの上にグリル皿をのせて使います。
オーブン でのグリル皿の使用は本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合のみです。

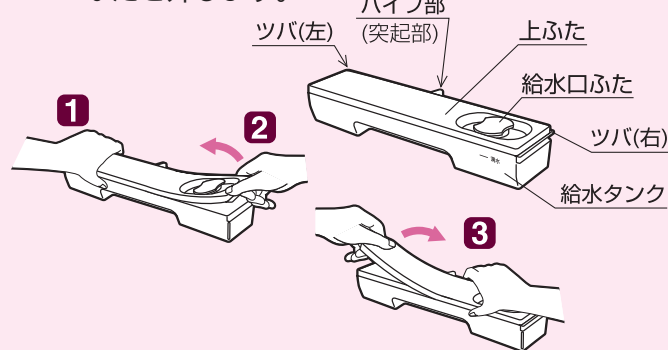
給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り外しかた

本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

ふたの外しかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

水の入れかた

1. 給水口ふたを左に回して開けます。
2. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。
給水口から見える満水ゲージがかくれる位置が満水位置です。

3. 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。
※傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。
※水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。➔ P.56

⚠注意

(変形・破損の原因になります)

●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)

給水タンクの水は、使うたびに新しい水に入れ換える。
(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
(スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。)

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。➔ P.62
噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。

・浄水器の水　・アルカリイオン水 ・ミネラルウォーター　・井戸水など

●スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。➔ P.56、58
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔ P.64

●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。 ただし、[8解凍]のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g～900g オート調理か手動調理で	 食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	オート調理 手動調理 ▶		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。

（レンジ加熱の場合）

（オーブン加熱の場合）

（グリル加熱の場合）

2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。

■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1あたため ➔P.28
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 11冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.29
- 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.43、44

オート調理の仕上がり調節

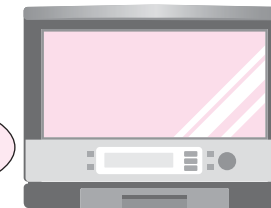
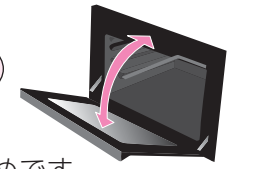
■仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。
調節は、仕上がりランプ点灯中 仕上がり を押してマークを希望の位置に設定します。

弱・中・強
マーク
(弱) (やや弱) (標準) (やや強) (強)

※メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

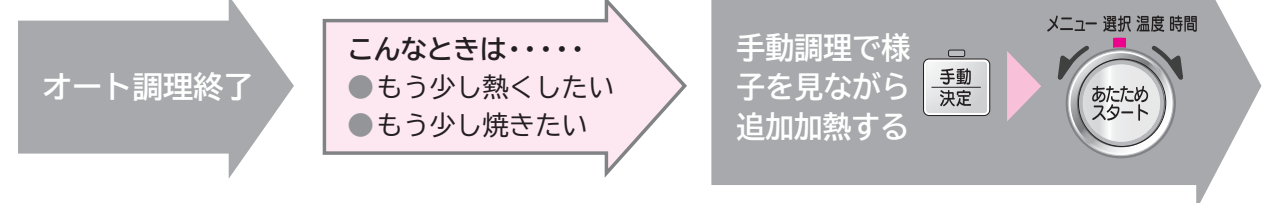
※ 7牛乳 と容器を登録した場合の 58ごはん ～ 61汁物 は前回の仕上がり設定を記憶しています。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オート調理終了 ➔ こんなときは‥‥ ●もう少し熱くしたい ●もう少し焼きたい ➔ 手動調理で様子を見ながら追加加熱する（手動 決定 ▶ あたため スタート）

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

⚠注意

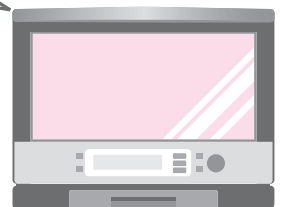
（やけどの原因になります）

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、出し入れの際は、注意する。

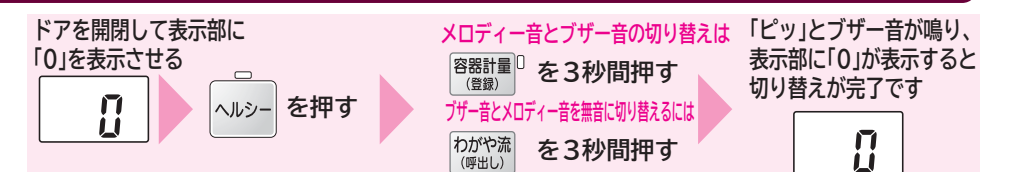
■調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がり(焼き色など)が変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

※オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。(グリル皿はテーブルプレートごと取り出します。)

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

終了音(メロディー)の切り替え

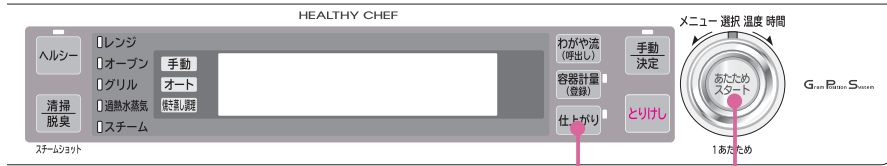
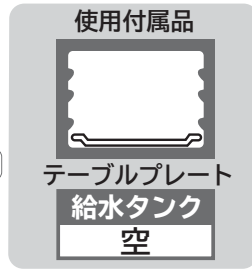
■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる ▶ ヘルシー を押す ▶ メロディー音とブザー音の切り替えは 容器計量(登録) を3秒間押す／ブザー音とメロディー音を無音に切り替えるには わがや流(呼出し) を3秒間押す ▶ 「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です

※無音をメロディー音に切り替えるには ヘルシー を押した後、わがや流(呼出し) か 容器計量(登録) を3秒間押します。

※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理（あたためる）

ごはん、お総菜のあたため　1あたため

●常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
●冷凍ごはんのあたためは 2冷凍ごはん であたためます。➔P.30、31
●飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は 7牛乳 ➔P.30 または「わがや流」59牛乳 であたためます。➔P.33~35
●冷凍保存(ホームフリージング)した食品は 3解凍あたため であたためます。➔P.30、31
●みそ汁・スープなどは「わがや流」61汁物 であたためます。➔P.33~35

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

を押してスタートする

1 あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※冷凍食品のあたためは を回し、メニュー番号「3」3解凍あたため を選択します。➔P.30、31

仕上がり調節をするときは
（加熱時間を表示する前に調節します。）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は「仕上がりランプ」点灯中に 仕上がり を押して、マークを希望の位置に設定します。

仕上がり
弱・中・強
マーク
（弱）（やや弱）（標準）（やや強）（強）

■前回の仕上がり調節は、記憶されません。

■ごはんのあたためは、1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためます。

お願い ● 1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから を押してください。➔P.4

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる ➔P.43、44

●重量が100g未満の食品

●まんじゅう

●パン類

●冷凍野菜

●市販のおにぎり

※包装を外して皿に移し換えます

●乳幼児用ミルク、ベビーフード

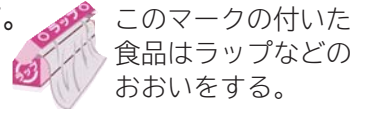
※別の容器に移し換えます

●市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理 1 あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200～1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。
■「わがや流」であたためられる食品の量は１人分が適量です。➔P.34

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる　オート調理 1あたため

分類	写真	あたためかた
ごはん物		**ごはん** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 冷蔵は やや弱 か 中 で加熱する。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
焼き物		**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
煮物		**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
蒸し物		**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
汁物（とろみのある物）		**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後よくかき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、「わがや流」61汁物 で加熱する。➔P.33~35 ※使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔P.22、23 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

1あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品は上手にあたたまりません。2冷凍ごはん 3解凍あたため であたためます。）➔P.30、31

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 メニュー 選択 温度 時間

を押してスタートする

1 あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは ➔P.26
（加熱時間を表示する前に調節します。）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

オート調理 1あたため 異なる2品（冷蔵や常温の物）をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100～300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し､片方は0.7～1.3倍程度です。
（例:ごはん150ｇとお総菜100～200ｇ）
（この分量以外はオート調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）➔P.43、44

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品

表面が乾燥ぎみの時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます。➔P.27

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつ 3解凍あたため であたためます。➔P.30、31

●2品同時あたために向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
（例:スープと砂糖を入れたコーヒー）
・汁気の多い食品と少ない食品
（例:シチューとパン）
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。➔P.43、44

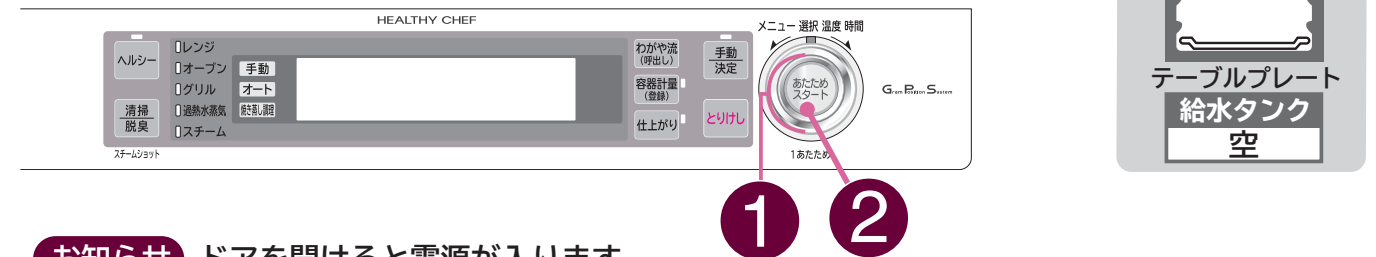
●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 7牛乳 であたためます。➔P.30

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。➔P.43、44

オート調理（あたためる）

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため

11冷凍（左）と冷蔵（右）

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
（常温保存食品が熱くなり過ぎます。）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 メニュー 選択 温度 時間

を回し メニュー番号「11」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.25
（スタートボタンを押す前に調節します）

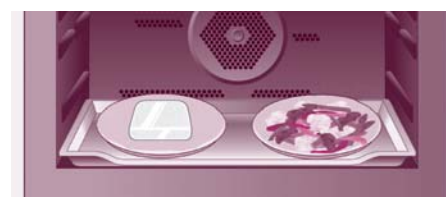
2 メニュー 選択 温度 時間

を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

オート調理 11冷凍（左）と冷蔵（右） のコツ

●食品を置く位置は（置く位置が決まっています）

左側：冷凍保存の食品 | 右側：冷蔵保存の食品

●食品の分量は ➔P.28

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

●容器の大きさは ➔P.28

●上手に仕上げるには ➔P.28

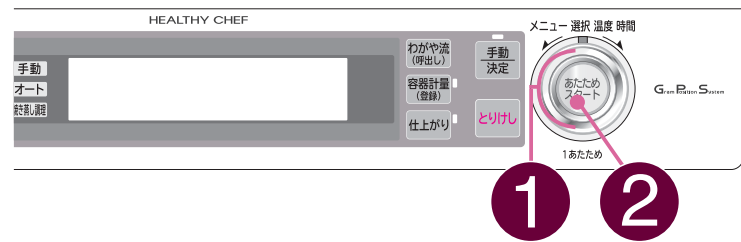
●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。➔P.26
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためてください。➔P.43、44

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 7牛乳 であたためてください。➔P.30

表面が乾燥ぎみの時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

オート調理（あたためる）

冷凍ごはん、解凍あたため、スチームあたため、中華まん、天ぷら、飲み物、パリッとあたため

■冷凍ごはんをあたためます。2 冷凍ごはん
■冷凍お総菜をあたためます。3 解凍あたため
■ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。4 スチームあたため
■中華まんをスチームで包み込みふっくらあたためます。5 中華まんあたため
■天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。6 天ぷらあたため
■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの飲み物をあたためます。7 牛 乳
　お酒は「わがや流」60 酒かん であたためます。➔ P.154
■市販のチルド食品・冷凍のお総菜をあたためます。12 パリッとあたため(冷蔵) 13 パリッとあたため(冷凍)

使用付属品	使用付属品	使用付属品	使用付属品
テーブルプレート	テーブルプレート	グリル皿 低 グリル皿ふた テーブルプレート	グリル皿 高 テーブルプレート
給水タンク 空	給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水
2冷凍ごはん 3解凍あたため 7牛　　乳	4スチームあたため	5中華まんあたため	6天ぷらあたため 12パリッとあたため(冷蔵) 13パリッとあたため(冷凍)

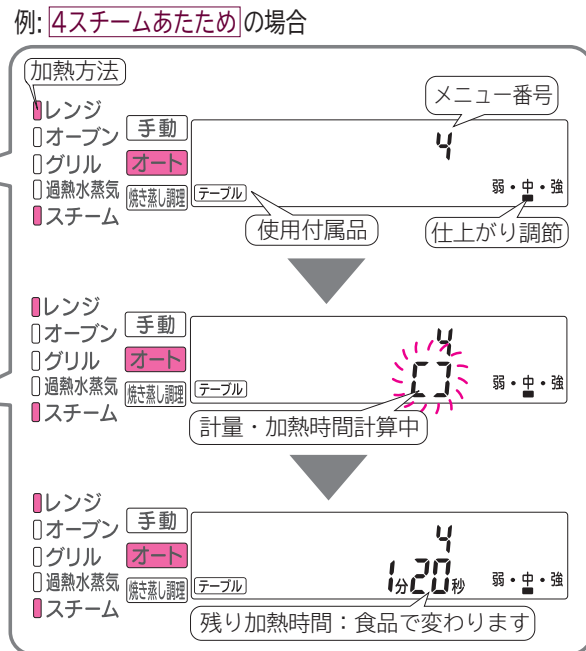
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔ P.25
※ 7牛乳 は仕上がり調節の設定を記憶します。

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
※使用後、給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔ P.56

例: 4スチームあたため の場合

スチームを使った上手なあたためかた　オート調理 4スチームあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
●**ラップなどのおおいはしません**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
●**一度にあたためられる食品の分量は**

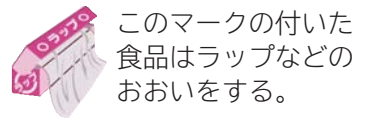
ごはん	1～4杯分(150～600g)
シューマイ、焼きそば	100～500g

●**容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●**冷蔵保存の食品は**
仕上がり調節 やや強 で加熱します。
●**冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。**
3解凍あたため を使ってください。
●**冷凍のごはんは上手にあたたまりません。**
2冷凍ごはん を使ってください。
● **4スチームあたため であたためられない食品は**
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
➔ P.43、44
● **1あたため より加熱時間は長くかかります。**

あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理 2冷凍ごはん 3解凍あたため

■一度にあたためられる量は、2冷凍ごはん は100～600g、3解凍あたため の場合、食品と容器を合わせて200～1800gまでです。
■ 3解凍あたため の場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■ 3解凍あたため の場合、食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■食品の温度は、冷凍は約－18℃が目安です。

 このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる　オート調理 2冷凍ごはん

ごはん物		**冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ** ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。

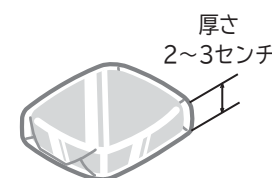
※冷凍ごはんを皿などにのせて使用する場合は 3解凍あたため で加熱します。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる　オート調理 3解凍あたため

めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。 油が気になるときは、　加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。
汁物(とろみのある物)		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの換わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●材料は新鮮な物を
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

中華まんの上手なあたためかた　オート調理 5 中華まんあたため

●加熱前の状態が固いときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。

● 5中華まんあたため で一度にあたためられる分量は
市販の常温や冷蔵の中華まんで1個(約100g)～4個(約400g)までです。
1個当たり80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。

●グリル皿ふたを使う
ラップなどのおおいはしません。

●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●冷凍の中華まんは
上手にあたたまりません。
手動調理をするときの加熱時間を参照し、レンジ または スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。→P.54、55

●食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。

●底に紙がついている物はそのままで
紙を付けたまま皿にのせて加熱します。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えて スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。→P.50

揚げ物の上手なあたためかた　オート調理 6天ぷらあたため

●あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

●一度にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物	100～500g

●100g未満のあたためはできません。
100g以上にするか 中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気 オーブン 予熱 無 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.50

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。

飲み物の上手なあたためかた　オート調理 7 牛 乳

●あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします。
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 やや弱 か 弱 で加熱します。

●あたためられる飲み物は
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●一度にあたためられる分量[1～4杯分]は

牛乳(冷蔵品)	200~800mL	お茶	180~720mL
コーヒー	150~600mL	水	180~720mL

●2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

●容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→P.43、44、55

突沸

●牛乳びんでの加熱はできません。

●牛乳は冷蔵室から出してての物を使います。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた　オート調理 12パリッとあたため(冷蔵)　オート調理 13パリッとあたため(冷凍)

●食品の種類によって使い分けます。
12パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。13パリッとあたため(冷凍) は、調理済み冷凍食品を加熱します。→P.151、152

●一度にあたためられる分量は
2人分(約200g)～6人分(約600g)までです。
(この分量以外はオート調理ではできません)

●200g未満のあたためはできません。

●食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

●陶磁器や耐熱性の皿は使わないでグリル皿を使います。
重量センサーが食品の正味の分量を計れず、加熱時間が長くなり、熱くなり過ぎます。

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。200g未満の物や小さい物は、黒皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オーブン 予熱無 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.47

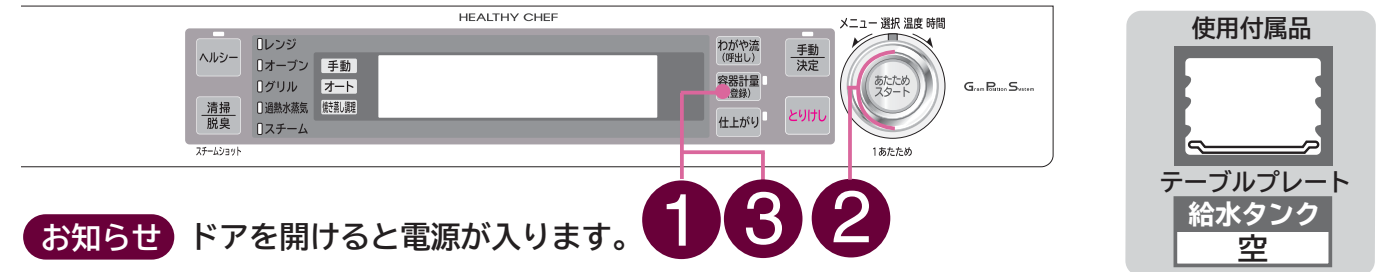
⚠注意

(火災の原因になります)
●テーブルプレートやグリル皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
● 12パリッとあたため(冷蔵)、13パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。
1個約200g未満の物は個数を増やし、約200g以上にして加熱します。

オート調理 (あたためる)

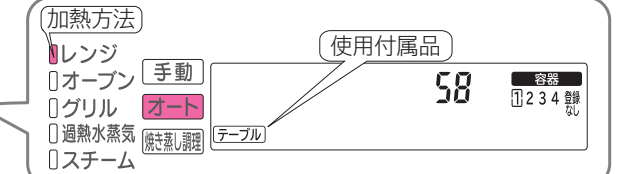
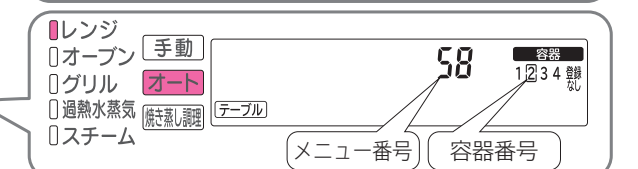
「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

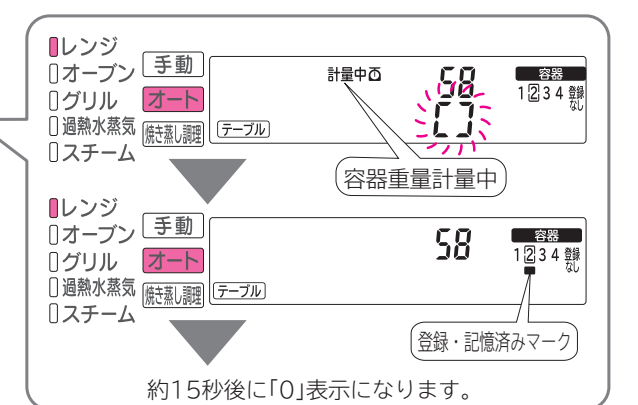
容器登録のしかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: 58ごはん に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する場合

1 容器計量(登録) を押す
容器計量ランプが点滅します

2 あたため スタート を回し メニュー番号「58」と容器番号「2」を選択する
※選んだ容器番号に枠「2」が点灯します。

3 容器計量(登録) を押して登録する
約6秒後に「ピー」と鳴り、容器番号の下に記憶済みマーク「2」が表示されて約15秒後「0」表示となり登録が終わります

■登録した設定ですぐに食品をあたためるときは
容器計量後、表示部に「0」が表示される前に わがや流(停止) を押して、登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉め あたため スタート を押してスタートします。

約15秒後に「0」表示になります。

登録できるメニューと容器番号

● 58ごはん ～ 61汁物 まで各メニューの容器番号1～4にそれぞれ4種類、合計16種類の容器が登録できます。
●同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
●電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
●表示部が「0」を表示した状態で わがや流(停止) を3秒間押すと登録した 58ごはん ～ 61汁物 の内容を全て消すことができます。「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「- - -」を表示すると、登録した内容が全て消えます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

■容器計量せずにあたためる場合
①食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
② わがや流(停止) を押して あたため スタート を回してメニューを選択し、あたため スタート を押してスタートする
※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。
※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し１人分(1回分)が適量です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 58ごはんのあたためを、容器番号「２」に登録した容器で行う場合

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わが家流(呼出し) を押す

2 メニュー 選択 温度 時間 を回し登録したメニュー番号「58」と容器番号「２」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.25
(スタートボタンを押す前に調節します)

3 あたためスタート を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※58ごはんは重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。59牛乳～60酒かんはカロリーを表示しません。

登録した容器での上手なあたためかた

	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
58ごはん	100～300ｇ	常温	➔P.27
59牛乳	100～400mL	冷蔵	➔P.32
60酒かん	100～300mL	常温	➔P.154
61汁物	100～300ｇ	常温	➔P.27

※上表の分量は、1人分です。

※常温は約20℃、冷蔵は0℃～10℃を基準にしています。
※冷蔵のごはんは 1あたため であたためます。
※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
➔P.43、44、55

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- ●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- ●食品の種類、分量も同じにしてください。
- ●食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、59牛乳 60酒かんは500mLまでにしてください。
- ●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
- ●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

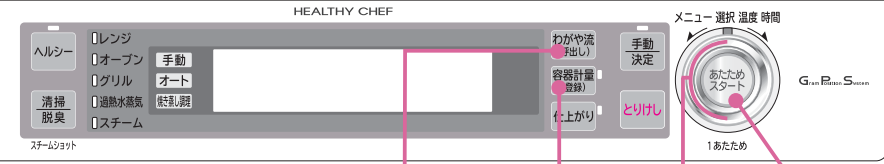
3個以上を同時に登録して使うことはできません。
(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

オート調理(あたためる)

容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 登録していない容器で58ごはんをあたためる場合

準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わが家流(呼出し) を押す

2 メニュー 選択 温度 時間 を回しメニュー番号「58」と登録なし「なし」を選択する

3 容器計量(登録) を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

ドアを開け、計量した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

仕上がり調節をするときは ➔P.25
(スタートボタンを押す前に調節します)

4 あたためスタート を押してスタートする

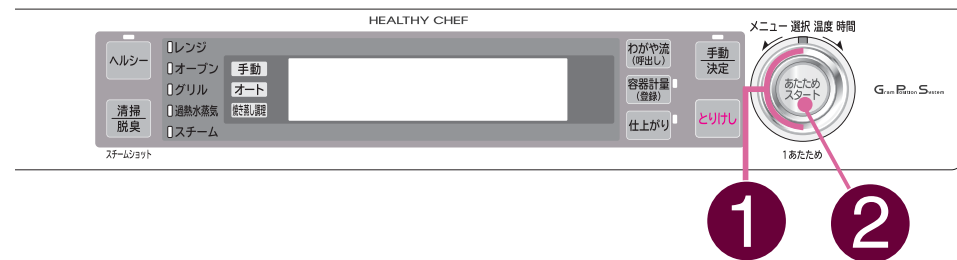
※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

わが家流あたため

オート調理（下ごしらえする）

肉や魚の解凍　8解凍

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

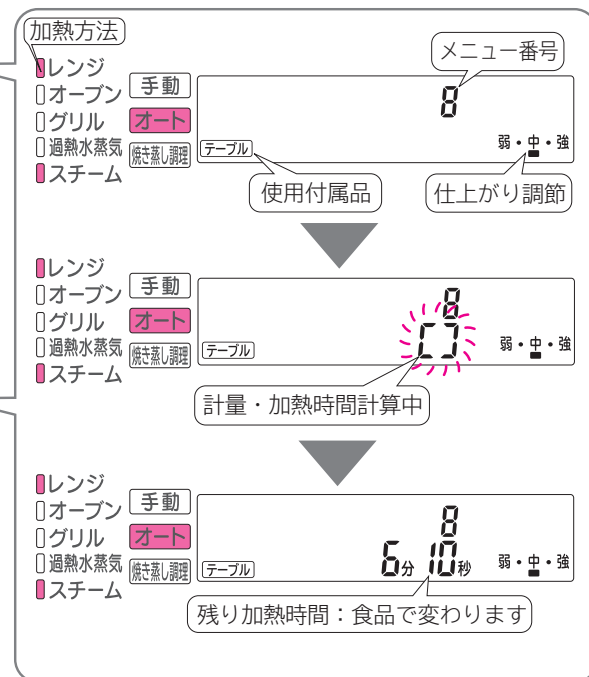
準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

メニュー 選択 温度 時間
あたためスタート　を回し　メニュー番号「8」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.25
（スタートボタンを押す前に調節します）

メニュー 選択 温度 時間
あたためスタート　を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※使用後給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.56

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●ラップなどでピッタリ密封をします。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。
●熱い物は
よく冷ましてから冷凍します。
●野菜は
固めにゆで、水気をよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた　オート調理 8 解凍

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。
●一度に解凍できる量は、100～1000gです。
※量が多過ぎると"ピピピッ"となり、表示部に「C 03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。
●発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
●給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
●解凍後、そのまま3～5分置き自然解凍します。
●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。

●形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。➔P.43

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。
レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っている物
● 解凍が足りなかったとき
● −20℃以下の冷凍食品
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が−18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

● 溶けかけている食品

レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)　9 葉・果菜　10 根　菜

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

1　メニュー 選択 温度 時間　あたため スタート を回し、野菜の種類に合わせてメニュー番号「9」、または「10」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.25
(スタートボタンを押す前に調節します)

例: 9葉・果菜の場合

2　メニュー 選択 温度 時間　あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

上手な野菜の加熱のしかた　オート調理 9葉・果菜 10 根 菜

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。➔P.61

加熱できる分量は 9葉・果菜 で100～500g 10 根菜 で100～1000gです。

9 葉・果菜	10 根　菜
果菜:なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物 **葉菜:**ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物 **花菜:**カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物	**根菜:**じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●**料理に合わせた下ごしらえを**
葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

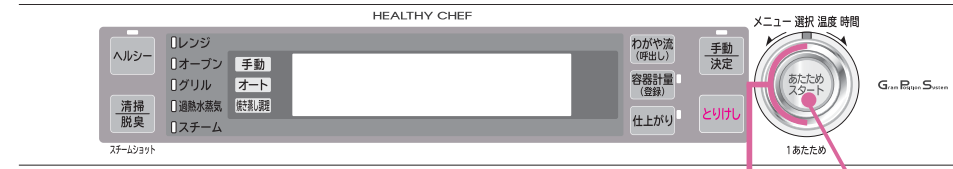
●**さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 弱 にします。**

●**材料に合ったアク抜きを**
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●**丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてまとめてラップに包んで加熱します。**
加熱後、上下を返して3～5分ほどそのままおきます。

注意
(火災の原因になります)
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43、44
● **クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。**

オート調理(調理する)

レンジメニューの調理　52 10分煮物

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　メニュー 選択 温度 時間　あたため スタート を回し メニュー番号「52」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.25
(スタートボタンを押す前に調節します)

2　メニュー 選択 温度 時間　あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

オート調理 52 10分煮物 のコツ

●**分量は**
1回に作れる分量は表示の分量です。

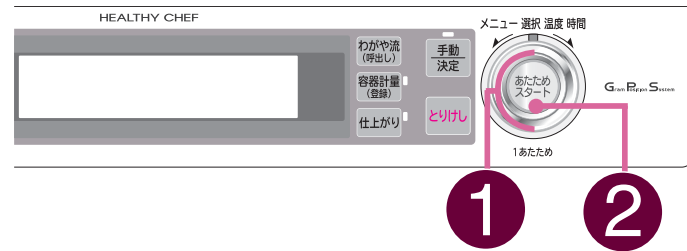
●**表示以外の分量は**
10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43

●**容器は**
直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●**材料は**
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43

予熱「無」メニューの調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューにあった付属品と食品を入れドアを閉める

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.25

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※使用後、給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.56

料理集参照ページ

例: 43グラタン の場合

■メニュー 47ハンバーグ ～ 49鶏のから揚げ について

「標準」調理と「ヘルシー」調理が選べます。

●「標準」調理
レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディーに調理します。
操作は上記手順です。

●「ヘルシー」調理
過熱水蒸気を使った脱脂・減塩など、ヘルシーに調理します。
「ヘルシー」ボタンを押した後、ダイヤルを回してメニューを選びます。➔P.41

⚠注意

本書に記載されているドライハーブ＆スパイス（10種）以外のグリル皿を使用するオート調理は食品分量が100g未満では行わない。
破損・溶解・変形の原因になります

予熱「有」メニューの調理 ヘルシー

47ハンバーグ 48鶏のハーブ焼き 49鶏のから揚げ

過熱水蒸気で加熱し、より多く脂を落として調理します。

メニュー	ページ
47ハンバーグ	➔P.71
48鶏のハーブ焼き	➔P.74
49鶏のから揚げ	➔P.100

使用付属品
グリル皿 高
テーブルプレート
給水タンク
満水

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 ヘルシー を押す

2 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.25

3 を押す（予熱を開始します）

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴ったらドアを開け、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める
※庫内が高温になっているので注意して付属品を入れる。

4 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.56

例: 47ハンバーグ の場合

※調理後のカロリーは「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー
※カロリーカット値は一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合の脂のカロリー比較(日立調べ)

調理後の加熱室の油汚れは

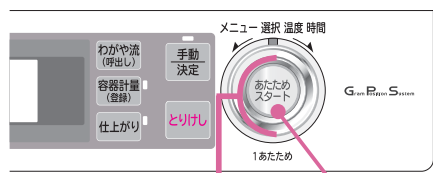
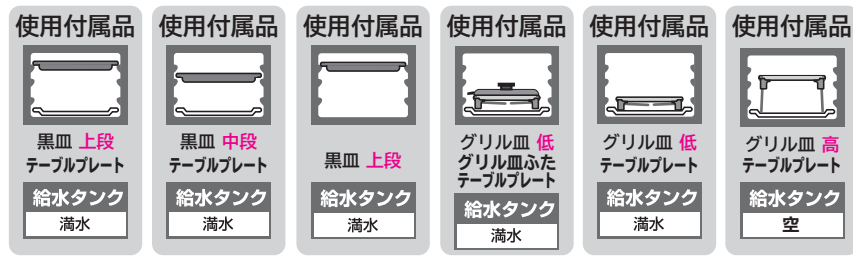
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 22脱臭（「空焼き（脱臭）のしかた」➔P.5を参照）で加熱してください。➔P.58

⚠注意

本書に記載されているドライハーブ＆スパイス（10種）以外のグリル皿を使用するオート調理は食品分量が100g未満では行わない。
破損・溶解・変形の原因になります。

オート調理（調理する）

予熱「有」メニューの調理

14焼き魚　18フランスパン　19クリスピーピザ　25ショウロンポウ　35ローストチキン　36ステーキ

使用付属品	使用付属品	使用付属品	使用付属品	使用付属品	使用付属品
黒皿 上段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート	黒皿 上段	グリル皿 低 グリル皿ふた テーブルプレート	グリル皿 低 テーブルプレート	グリル皿 高 テーブルプレート
給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 空
14 焼き魚	18フランスパン	19クリスピーピザ	25ショウロンポウ	35ローストチキン	36ステーキ
→P.88	→P.130	→P.132	→P.95	→P.72	→P.70

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合わせて付属品、給水タンクをセットしてドアを閉める

- 36ステーキ は脚を開いたグリル皿を、テーブルプレートの上にのせ、加熱室底面にセットしてドアを閉める
- 19クリスピーピザ はテーブルプレートを取り外し、黒皿を上段にセットしてドアを閉める 予熱終了後、黒皿を取り出す
- 14焼き魚 18フランスパン 25ショウロンポウ 35ローストチキン は空のテーブルプレートを、加熱室底面にセットしてドアを閉める

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは →P.25

例: 19クリスピーピザ の場合

2 を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、

- 14焼き魚 19クリスピーピザ は食品を黒皿にのせ、上段にセットしてドアを閉める
- 18フランスパン は食品を黒皿にのせ、中段にセットしてドアを閉める
- 25ショウロンポウ は食品を脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットし、テーブルプレートの上に置きドアを閉める。
- 35ローストチキン は食品を脚を閉じたグリル皿にのせ、テーブルプレートの上に置きドアを閉める
- 36ステーキ はテーブルプレートごとグリル皿を取り出し、グリル皿に食品をのせ、テーブルプレートごと加熱室底面にセットしてドアを閉める

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

3 を押してスタートする

- 36ステーキ は裏返し報知音が鳴ったらドアを開け、テーブルプレートごと取り出し、食品を裏返した後、加熱室底面にセットしてドアを閉める

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※使用後給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.56

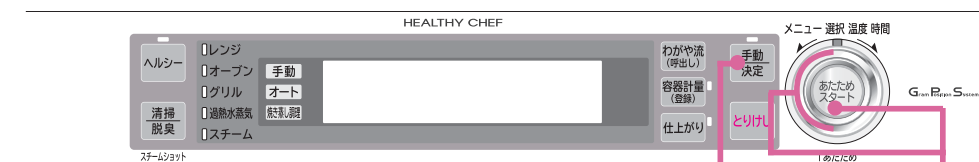
⚠ 注意

テーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理（レンジ加熱）

一定の出力（W）で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。 スチーム レンジ の操作方法は →P.50、スチーム レンジ 発酵 の操作方法は →P.52 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ」「出力（W）」を選択し、決定する

①押す　②回して選択　③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

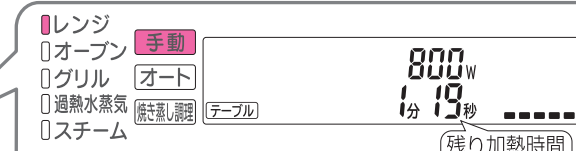
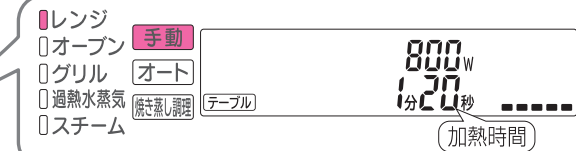
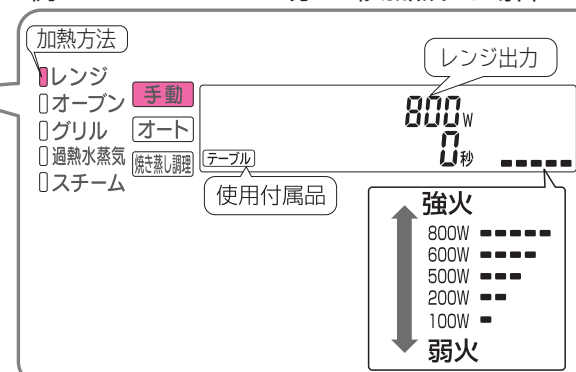
例: レンジ800Wで1分20秒加熱する場合

2 加熱時間を設定し、スタートする

④回して設定　⑤押してスタート

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～5分:10秒単位 5分～10分:30秒単位　（最大10分）
600W 500W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位　（最大20分）
200W 100W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位 20分～30分:1分単位（最大90分） 30分～60分:2分単位 60分～90分:5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

⚠ 警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない。（卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります）

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

（※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。）

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40～50秒	めん類	――	40～50秒
	根　菜	1分20秒～1分40秒	40～50秒	揚げ物（フライ、コロッケなど）	――	40～50秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40～50秒	汁物（みそ汁・スープなど）	――	1分10秒～1分30秒
肉　類		1分40秒～2分	1分～1分20秒	飲み物（お酒・牛乳など）	――	20～40秒
ごはん類		――	20～40秒	パン・まんじゅう	――	20～30秒

●レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします（加熱前の食品温度が常温約20℃のとき）

●レンジ 1000W は手動調理では設定できません
レンジ 800W で加熱します。オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

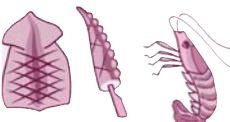
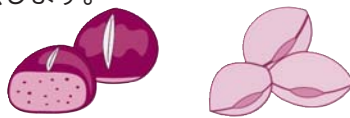
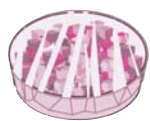
●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温（約20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品（100g未満）を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100ｇ未満）のときに乾燥したり、火花（スパーク）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

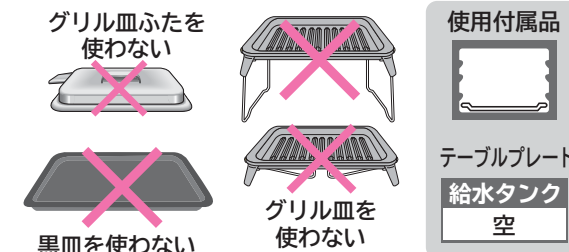
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

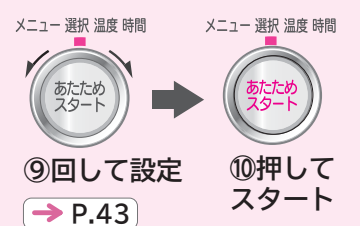
●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。
※レンジ 200W で加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。
●マッシュルームは半分に切って加熱します。
●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
●ひじきは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。
手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する

①押す　②回して選択　③押して決定
➔ P.43

例：レンジ800Wで8分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合

2 加熱時間を設定し、決定する

④回して選択　⑤押して決定
➔ P.43

3 もう一度決定を押す

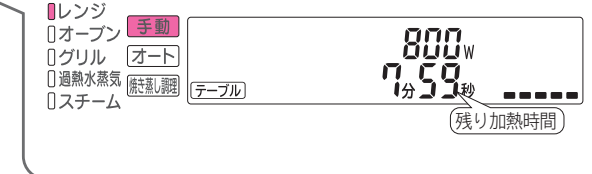
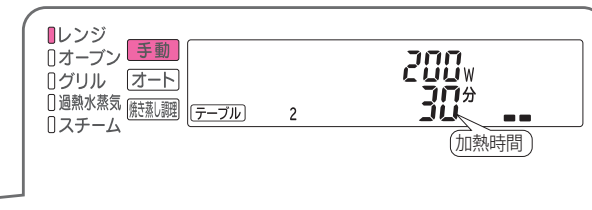
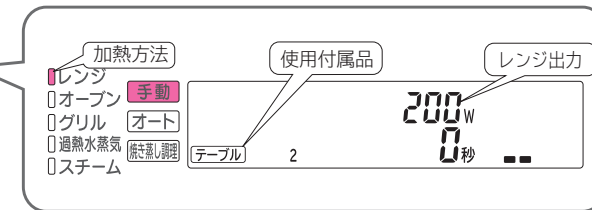
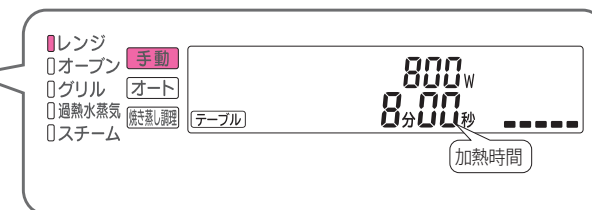
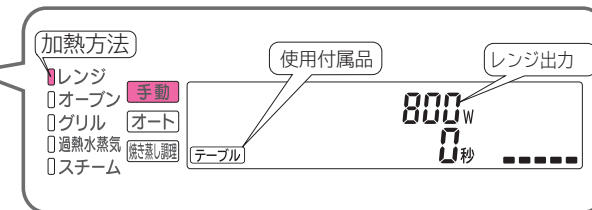
⑥押して決定

4 「200W」「100W」から選択し、決定する
「200W」◀▶「100W」

⑦回して選択　⑧押して決定

5 加熱時間を設定し、スタートする

⑨回して設定　⑩押してスタート
➔ P.43

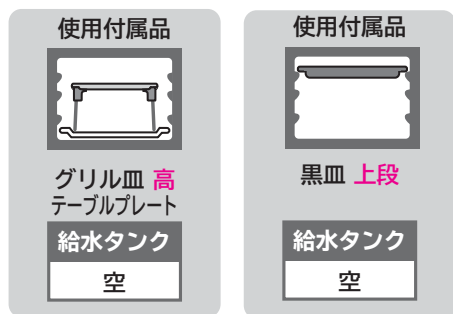
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 脚を開いたグリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚にセットし、ドアを閉める

※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶**「グリル」**▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

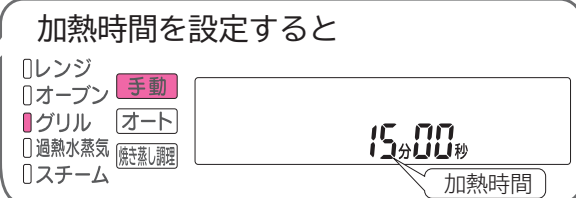
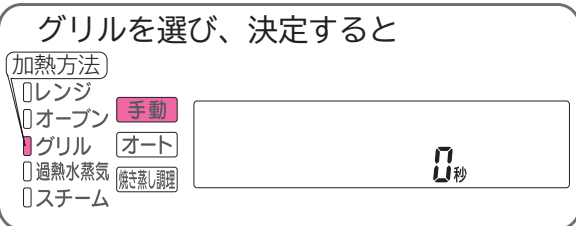
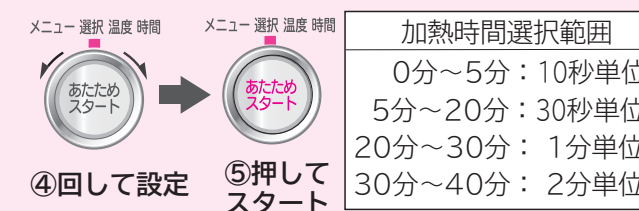
例：グリルで15分加熱する場合

グリルを選び、決定すると

加熱時間を設定すると

2 加熱時間を設定し、スタートする

④回して設定 ⑤押して スタート

加熱時間選択範囲
0分～5分：10秒単位
5分～20分：30秒単位
20分～30分： 1分単位
30分～40分： 2分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

⚠ 注意

熱くなったグリル皿やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。（やけどのおそれがあります。）

●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 22脱臭（「空焼き（脱臭）のしかた」➔ P.5 を参照）で加熱してください。➔ P.58

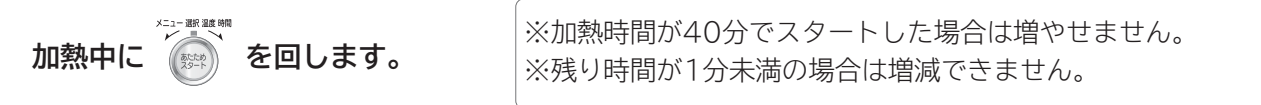
● グリル皿：「低」（脚を閉じる）では、脚の高さが低いため上手に焼けません。➔ P.20

グリル の上手な使いかた

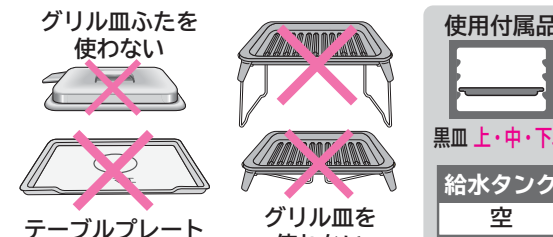
付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿	くし焼き、焼きとりなど		**途中で裏返す** くし焼き、焼きとりは、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなど ※焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。 ※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。		**途中で裏返す** 切り身の魚などは、盛り付け時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に を回します。

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理（オーブン加熱）

予熱「無」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例：オーブン 予熱「無」黒皿1段 200℃で30分加熱する場合

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

予熱「無」を選択し、決定する

「有」◀▶「無」

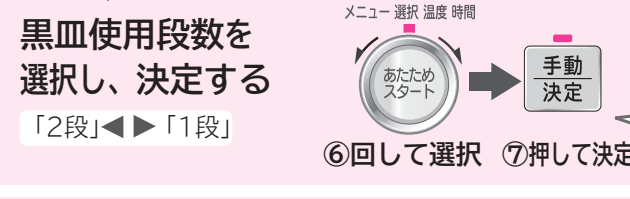
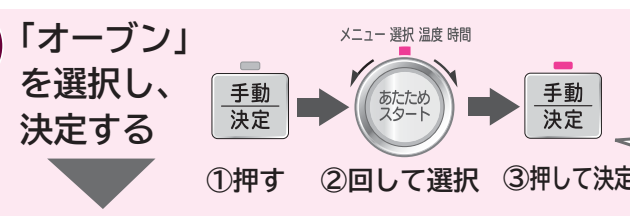
④回して選択 ⑤押して決定

黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」

⑥回して選択 ⑦押して決定

2 温度を設定し、決定する

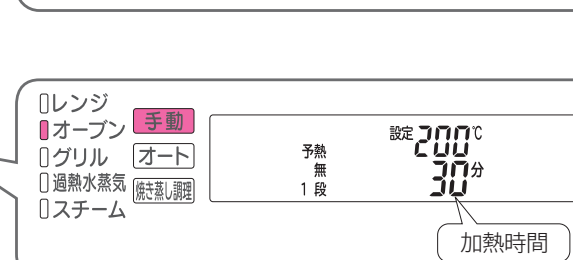
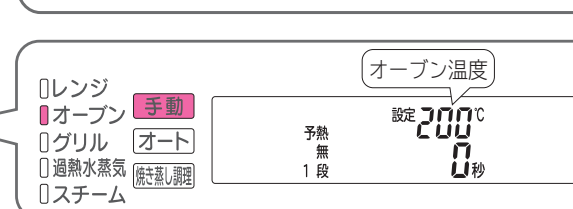
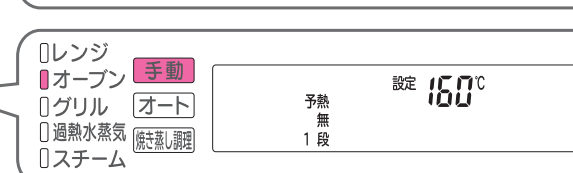
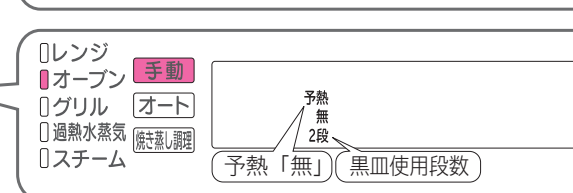
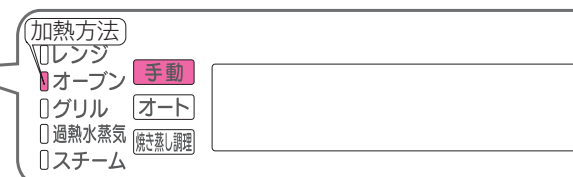
⑧回して設定 ⑨押して決定

100℃～250℃（10℃間隔）が選べます。

3 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

⑩回して選択 ⑪押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱のポイント

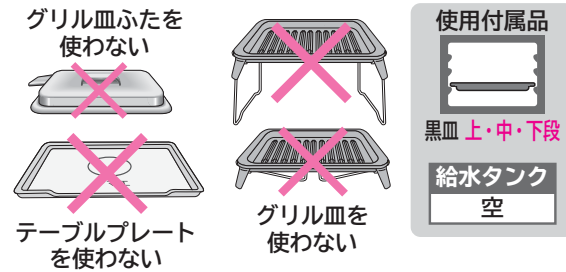
●食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。 ➔ P.49

手動調理（オーブン加熱）

予熱「有」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備しておく

例: オーブン　予熱「有」黒皿1段　200℃で30分加熱する場合

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す　②回して選択　③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

オーブンを選ぶと
加熱方法
決定を押すと
予熱「有」

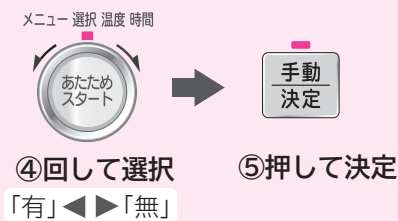
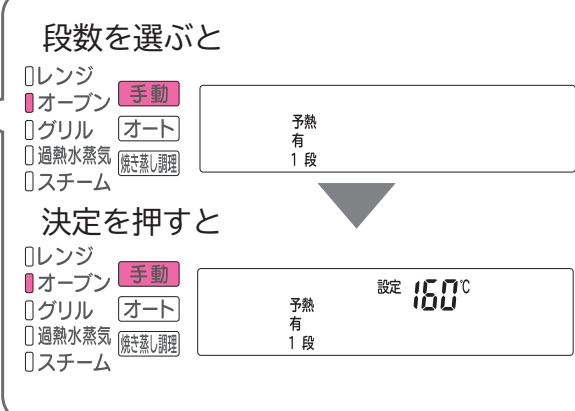
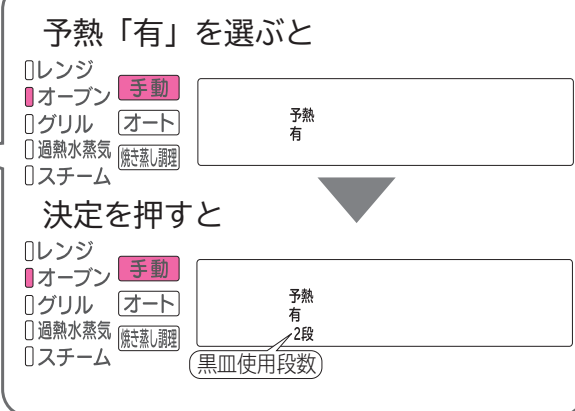
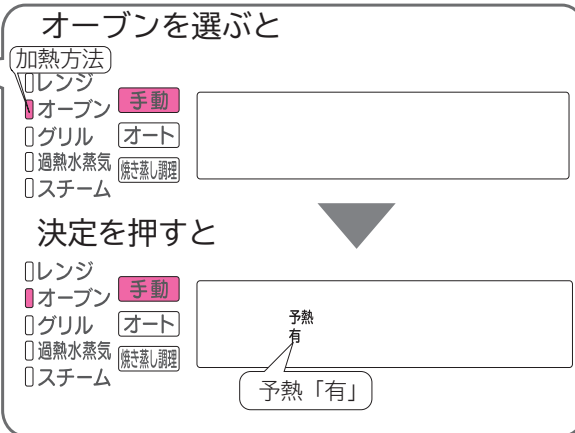
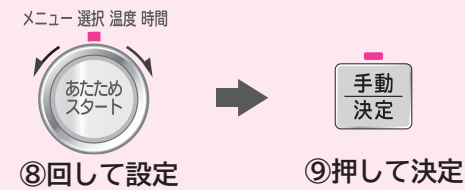
予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択　⑤押して決定
「有」◀▶「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択　⑦押して決定
「2段」◀▶「1段」

2 温度を設定し、決定する

⑧回して設定　⑨押して決定

100℃～250℃(10℃間隔)・300℃が選べます。

- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は250℃になります。
- 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

3 加熱時間を設定し、スタートする

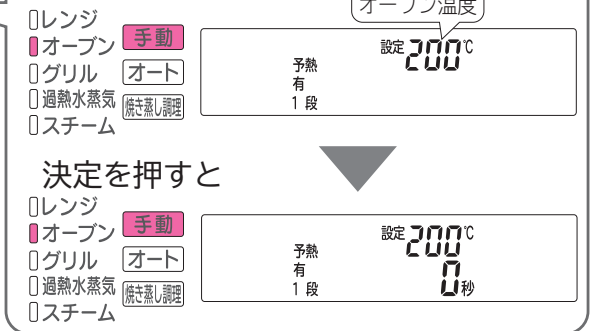
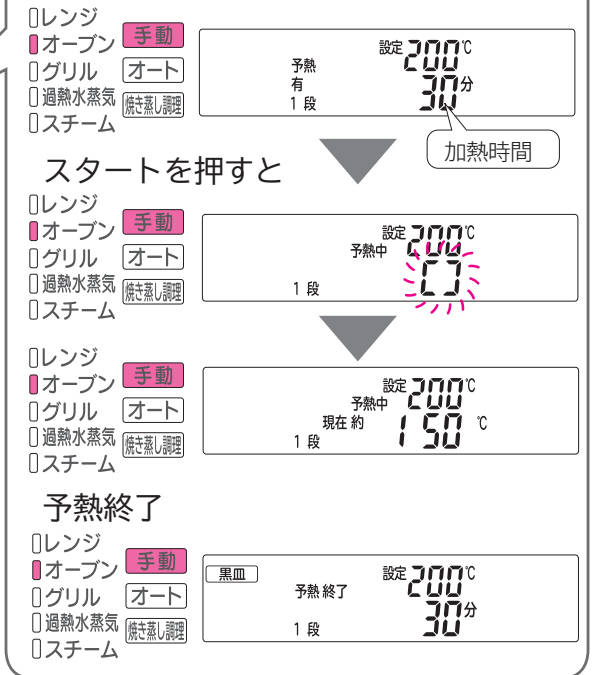
⑩回して選択　⑪押してスタート

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

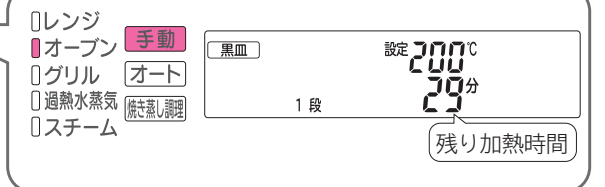
予熱スタート

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

※庫内が高温になっているので、注意して黒皿を入れる。

■設定した温度になると予熱は終了します。
■最大予熱時間は45分です。
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

4 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

オーブンの上手な使いかた

- 予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

■温度を変えるときは を回すと10℃単位で増減できます。

■ オーブン 加熱中に を押して を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは を押した後 を回すと10℃単位で増減できます。

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 希望の加熱を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱内容を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定

※スチームレンジを設定する場合は表示部に「350W」を表示させた状態で 手動決定 を押した後、加熱時間を設定します。

3 加熱時間を設定しスタートする

⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
レンジ ➔P.43 グリル ➔P.46 オーブン ➔P.47~49

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※使用後給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.56

スチーム＋レンジ	スチーム／過熱水蒸気＋グリル	スチーム／過熱水蒸気＋オーブン
使用付属品	使用付属品	使用付属品
テーブルプレート	グリル皿 テーブルプレート	黒皿 テーブルプレート
給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水
グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない
黒皿を使わない		グリル皿を使わない
グリル皿を使わない		

選べる加熱内容

スチームレンジ
ワット数 350W固定
加熱時間 10秒～ 5分（10秒単位）
5分～20分（30秒単位）

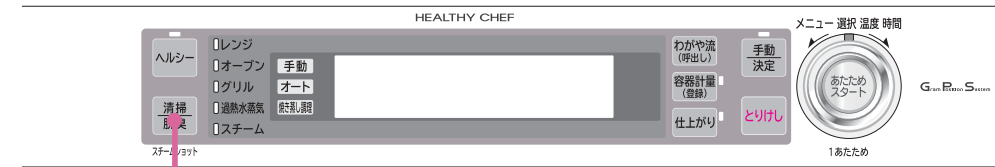
スチームグリル／過熱水蒸気グリル
加熱時間 0分～ 5分（10秒単位）
5分～20分（30秒単位）
20分～30分（1分単位）
30分～40分（2分単位）

スチームオーブン
予熱選択「有」「無」
段数選択「2段」「1段」
温度選択 100℃～250℃（10℃単位）
300℃
(予熱「無」の場合は250℃まで)
加熱時間 1分～30分（1分単位）
30分～60分（2分単位）
60分～90分（5分単位）

過熱水蒸気オーブン
予熱選択「有」「無」
段数選択 なし（中段または下段で加熱）
温度選択 100℃～250℃（10℃単位）
300℃
(予熱「無」の場合は250℃まで)
加熱時間 1分～30分（1分単位）
30分～40分（2分単位）
※段数の設定はできません

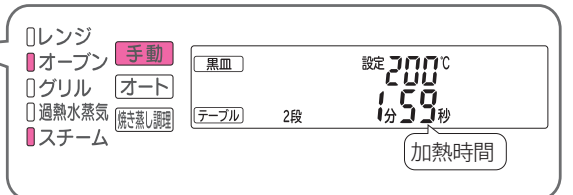
手動調理（スチームショット）

スチームショットを使う

●オーブン・グリル・スチームオーブン・スチームグリル・スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。
●オーブン・グリルの加熱中にスチームショットを使う場合、テーブルプレートをセットしておきます。
●お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットし、給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで 清掃脱臭 を押す

●ボタンを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒 とセットできます。（スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。）
●ボタンの押し換えはボタンを押した後約2秒間受け付けます。
●残時間が減算し、スチームショットが始まります。
●スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。
※残り時間が5分以内のときは使用できません。

例：スチームオーブン調理中にスチームショットを2分に設定した場合

※スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
●オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
● レンジ 、スチーム レンジ 、スチーム レンジ 発酵 ではスチームショットは設定できません。
●調理終了後、給水タンクを空にします。
●スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

スチームショットの入れかたのコツ

● スチーム オーブン 発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
● 手動調理 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
● 手動調理 グリル で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品：テーブルプレート、給水タンク 満水

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

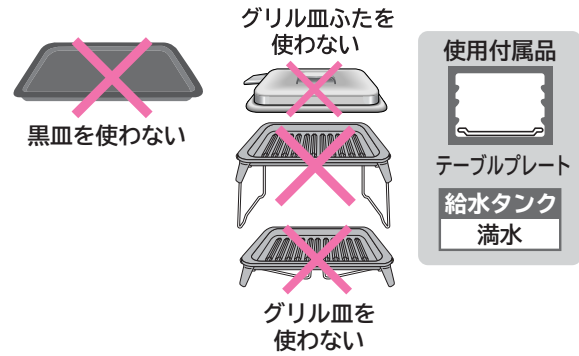
1 「スチームレンジ」を選択し、決定する

「発酵」を選択し、決定する

350W ◀▶ 発酵

④回して選択 ⑤押して決定

2 出力を選択し、決定する

10W◀▶20W◀▶30W◀▶40W◀▶50W

3 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

⑧回して設定 ⑨押してスタート

例: スチームレンジ「発酵・30W」で10分加熱する場合

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.56

発酵温度の目安

こね上げた生地の温度が約25℃のとき、30W(中)設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

⚠注意

(やけどの原因になります)

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

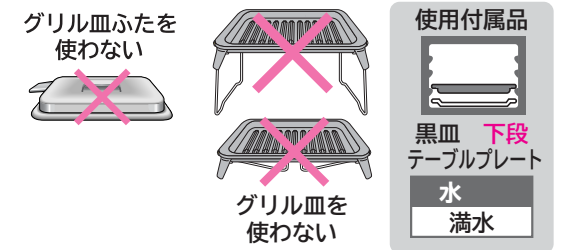
- 黒皿を使って スチーム レンジ 発酵 はできません。
  火花(スパーク)の原因になります。
- 料理集に記載してある山形食パン、バターロールなどの一次発酵を スチーム レンジ 発酵 で行う場合は30W(中)で 20～30分 発酵させます。
  こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません。)
  二次発酵は黒皿を使います。
  スチーム レンジ 発酵 ではできません。
  スチーム オーブン 発酵 で行います。

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品：黒皿 下段、テーブルプレート、水 満水

準備 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 「スチームオーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

予熱「無」を選択し、決定する

「有」◀▶「無」

④回して選択 ⑤押して決定

※予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。

黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」

2 発酵温度を選択し、決定する

30℃◀▶35℃◀▶40℃◀▶45℃

3 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合

予熱 有

予熱 無　予熱「無」

予熱 無 1段 設定 160℃

黒皿 設定 40℃ 0秒 テーブル 発酵 1段

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※使用後給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.56

発酵の上手な使いかた

- 発酵温度は、メニューや一次発酵か二次発酵かによっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好み料理の発酵は スチーム オーブン 発酵 を使い、様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
簡単パン/セサミパン/レーズンパン	→P.128
簡単あんパン/簡単クリームパン 簡単うぐいすパン/グラハムパン	→P.129
クリスピーピザ/フルーツピザ	→P.132
ヨーグルト	→P.111

メニュー		記載ページ
バターロール		→P.131
山形食パン		→P.131
フランスパン	バタール	→P.130
	クーペ	→P.130

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 （野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 9葉・果菜 で。根菜は、10根菜 で加熱します。➔ P.38

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ 800W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
葉菜	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水気を切る。	200g	1分40秒～2分10秒	有
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。	200g	1分20秒～1分50秒	有
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	有
果・花菜	とうもろこし	皮をラップ換わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	有
果・花菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	有
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合 弱 にする。さつまいもの太い物は 中 にする。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	200g	3分～3分30秒	有
根菜	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのまま置く。さいの目切りや薄切りはオート調理の場合は 弱 にする。	150g 300g	3分30秒～4分 4分50秒～5分30秒	有

レンジ調理 （生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾(約200g)	3～5分	–
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

レンジ調理 （ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	–
さやいんげん	200g	約1分40秒	–

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 （冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒～1分40秒	–
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	1本（300g)	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（「**少量の食品（100g未満）を加熱する場合**」➔ P.44）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「–」はラップ等のおおいの無を示す。

レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ごはん類/めん類	ごはん	1杯(150g)	40～50秒	–
ごはん類/めん類	おにぎり	1個(150g)	約50秒	–
ごはん類/めん類	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	–
ごはん類/めん類	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	–
焼き物	焼き魚	1人分（100g)	約50秒	有
焼き物	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	–
揚げ物	フライ	2~4個（100g)	30～40秒	–
揚げ物	コロッケ	2個(150g)	40～50秒	–
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分20秒	–
いため物	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	–
煮物	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	–
汁物	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
汁物	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	–
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	–
飲み物	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	–
飲み物	お酒	1本(180mL)	40～50秒	–
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	–
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	–
パン類	バターロール	2個(80g)	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
まんじゅう	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	–

スチーム・レンジ調理 （ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	–
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	–
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分（250g)	3～4分	–
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1くし(120g)	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	–
冷凍肉まん	1個(100g)	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	–
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	–

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

	メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	予熱無	記載ページ
ケーキ	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	直径15cm	黒皿・下段	160℃	30～36分	36～42分	133
ケーキ		直径18cm			36～42分	42～48分	
ケーキ		直径21cm			40～46分	46～52分	
ケーキ	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	46～56分	134
パン	フランスパン（バタール、クーペ）	各黒皿１枚分	黒皿・中段	200℃	34～38分	———	130
パン	簡単パン、レーズンパン セサミパン、カレーパン	各8個		180℃	13～20分	23～32分	128、129
パン	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	黒皿・中段	200℃	15～20分	———	132
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	24～34分	———	78
グラタン	ラザニア	焼き皿1皿					79、80
グラタン	えびのドリア	4皿					
焼き物	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220℃	30～45分	40～50分	74
焼き物	スペアリブ	約800g	黒皿・中段	210℃	30～42分	40～46分	75
焼き物	焼き豚	約500g	黒皿・下段	200℃	54～65分	70～80分	75
焼き物	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250℃	10～18分	18～28分	71
焼き物	焼きとり、バーベキュー	12くし、6くし	グリル皿（高）テーブルプレート	グリル	———	21～31分	73
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	———	14～22分	88、89
焼き魚	塩さば					12～20分	
焼き魚	干物	2枚				12～20分	

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

※焼きとり、バーベキューや焼き魚類は、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

外して洗えます。

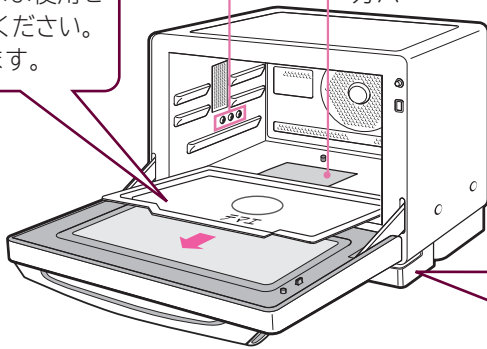
●台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分ふき取ります。取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店に点検をご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

スチーム噴出口

固く絞ったぬれぶきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめに固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

固く絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴は固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。

外側

柔らかい布でふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

●勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

グリル皿・グリル皿ふた・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が、白化する場合があります。

●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

●グリル皿のお手入れは ➔P.57

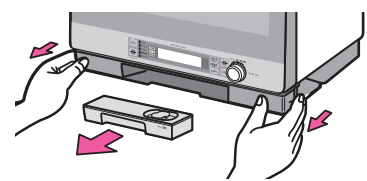
グリル皿の脚が外れた場合は、下記のようにして取り付けます。

下図のように片側の脚を平行に差し込み、凸部に当てた状態で押さえながら別の片方も差し込みます。

●グリル皿ふたのお手入れは ➔P.57
●グリル皿ふたパッキンの取り外しは ➔P.57

レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。）

⚠注意

（さびる原因になります）
黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。

（さび、感電、故障の原因になります）
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因になります）
操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります）
加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷付きやすいので、たわしなど硬い物でこすらないでください。

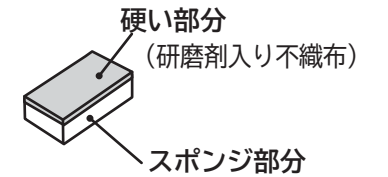
（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートに衝撃を加えない。

グリル皿のお手入れ

グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼付けられています。

■お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ってください。

（お願い）
お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしの硬い部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください。
※表面のフッ素がはがれたり、発熱体の傷付きなどの原因となります。

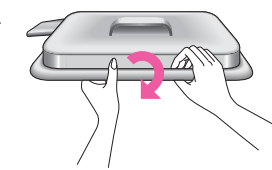
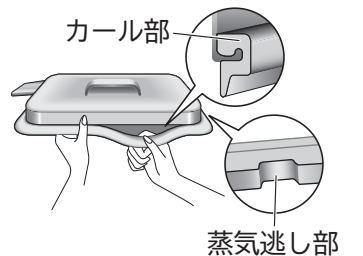
硬い部分（研磨剤入り不織布）
スポンジ部分

■グリル皿の表面に食品がこびり付いたり、焦げ付いたりした場合
グリル皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤を付けた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

■アルカリ性洗剤を使用しないでください。変色やはがれの原因になります。

（お願い）
グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

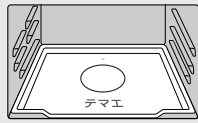
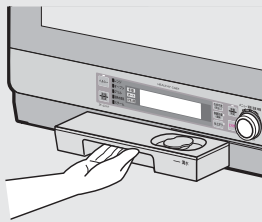
グリル皿ふたのお手入れ

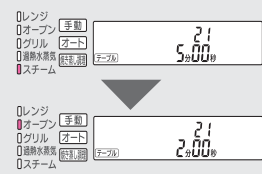
●グリル皿ふたについているパッキンは取り外して洗えます。

パッキンの上辺をめくりながら外します。

ふたの外周のカール部に全周はめ込みます。

●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で水洗いし、水気を十分にふき取ってください。

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 清掃脱臭 を1回押し 21清掃 を選択する

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室内についた水滴は固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意
(やけど・けがの原因になります)

●21清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります。

●21清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

臭いが気になるとき(脱臭)

22脱臭 を使います。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のしかた」を参照してください。➔P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ
ヒーター(グリル、オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに水を入れセットする
(給水タンクの使いかた ➔P.21)

2 清掃脱臭 を1回押し 21清掃 を選択する

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
使用後、給水タンクを空にします

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は0点調節をしてください。➔P.5

料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.55
オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5

ごはんのあたため

1 あたため でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2〜4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
1 あたため でごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ●わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.33〜35
4 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	4スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
3 解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2〜3cmの四角形に作ります。 ●2〜4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
3 解凍あたため で冷凍ごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
2 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱過ぎる	●陶器、磁器(茶わんなど)の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量（重量）は少なくないですか。容器の大きさ（重量）に対して半分以下の量のときは レンジ 600W で様子を見ながらあたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●メニューを間違えていませんか。1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 ● 7牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ● わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。 ➔P.33～35
牛乳がぬるい	●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ● わがや流 であたためるとお好みに仕上げることができます。➔P.33～35

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	● 1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によって「仕上がり調節」を使い分けます。➔P.25、27、31
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 3解凍あたため であたためます。➔P.30、31 ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。 食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

解凍

解凍不足でかたい	●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品（肉やさしみ等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cmにそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●さしみ解凍の場合は、8解凍 仕上がり調節 弱 に設定します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。➔P.51 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.133 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく､粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は､「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.55 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.145 を参照し､作りかた ❷ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

●焼きもち､内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。
●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか｡表示がない場合ドアを開閉してください｡「0」表示します｡(待機時消費電力オフ機能がはたらいています｡)➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけしを押し表示部に「デモ」と「0」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 「とりけしを3回押し、あたためスタートを1回押す」この操作を3回繰り返すと、表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.159

お困りのときは（つづき）

	現　象	原　因
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ､カチ･･･」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン､グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後､しばらくすると「カチッ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	オーブン加熱中､加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	終了音の音色が切り替わったり､無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから､ヘルシーを押し､さらに容器計量を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様にヘルシーを押した後､わがや流を3秒間押すとメロディー音と無音の切り替えができます。➔P.25
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり､火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙が出た	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。➔P.5
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム､マグネシウム)が蒸発して残った物です｡ミネラル分は有害ではありません。 固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、とりけしを押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。 冷却が終了するとファンは自動的に停止します。

お困りのときは（つづき）

	現　象	原　因
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.56
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中に あたため スタート を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
設定	300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合（予熱無）のとき最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある	オーブン（予熱有）のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
表示	操作パネルの「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	直しかた
C 00	●トリプル重量センサー（GPS）の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしを押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。➔P.5
C 01	●トリプル重量センサー（GPS）の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしを押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室の底面にテーブルプレートだけをセットして、ドアを閉めて、とりけしを押して表示部に「0」を表示します。その状態でとりけしを3秒以上押して、重量センサーの「0点調節」をします。➔P.5
C 03	●8解凍の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100～1000gにします。➔P.37
C 11	●「わがや流」の容器計量中にドアが開きました。	ドアを閉めて 容器計量（登録） を押します。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.33
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.21
H※※ ※※は2けたの数字を表示します。 H※※表示例 H 54 H 11 H 56	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の部品故障を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	とりけしを押します。（「H※※」の表示は消えます。）または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.159

料理集 もくじ

ヘルシー調理、効果の説明

●印は「オート調理」で調理できます

◎脱脂、減塩調理　過熱水蒸気で余分な脂や塩分を落とす。ヘルシーも選択できます。（一部メニューを除く）

■「ヘルシー」メニューは カロリーカット値 を記載しています。➔P.71、74、100

●印は「オート調理」で調理できます

■「ヘルシー」メニューは カロリーカット値 を記載しています。➔ P.71,74,100

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

食品名 ＼ 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名 ＼ 計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	－	－	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	－	－	120

■加熱時間 約5分 ：5分を目安にして加熱します。 5～10分 ：5～10分を目安にして加熱します。
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。容量：1mL(ミリリットル) ＝1cc(シーシー)
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

※料理集本文に記載している □ はオート調理を示し、□□□ は手動調理を示します。

ステーキ

オート調理

36ステーキ（予熱有） →P.42　レンジグリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

ステーキ

予熱　約21分
加熱時間の目安（1枚約200g）約 4 分

材料（1～2人分）
牛ステーキ用肉（厚さ1.5～2cmで1枚約200gの物）……1～2枚
塩、こしょう……各少々

作りかた
❶牛肉は全体をかるくたたいて筋を切り塩、こしょうをする。
❷脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き 36ステーキ に設定し、スタートして予熱する。
❸予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使ってテーブルプレートごと取り出してドアの上にのせる。
❹グリル皿に①をのせ、テーブルプレートを加熱室底面にセットしてスタートする。途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返しをして再び焼く。焼き上がったらすぐ取り出す。

ソースいろいろ

青じそのごま風味ソース

材料（2人分）
Ⓐ しょうゆ……大さじ4
　みりん、酒……各大さじ2
　だし汁……大さじ1～2
青じその葉（せん切り）……1枚
白擦りごま……大さじ 2

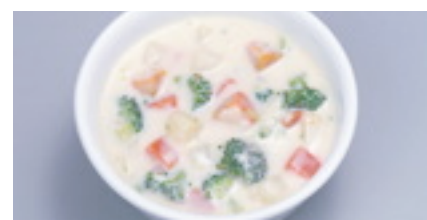
作りかた
Ⓐを鍋でひと煮立ちさせ、冷まして から、しそとごまを加える。

⚠注意
テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

きのこのソース

材料（2人分）
Ⓐ しめじ（小房に分ける）……½パック
　生しいたけ（薄切り）……4枚
　マッシュルーム（薄切り）……6個
サラダ油……大さじ½
にんにく（薄切り）……1片
Ⓑ 酒……大さじ2
　しょうゆ……大さじ1½
　だし汁……大さじ2
塩、こしょう……各少々

作りかた
フライパンにサラダ油を熱し、にんにくをいためて取り出し、Ⓐ をいため、Ⓑ を加えてひと煮立ちさせ塩、こしょうをする。

野菜のクリームソース

材料（2人分）
にんじん、じゃがいも（各さいの目に切ってゆでた物）……各100g
ブロッコリー（ゆでた物）……80g
Ⓐ ホワイトソース（→P.78 作りかたを参照して作る）……カップ1
　スープ（固形スープ½個を溶く）……カップ¾
塩、こしょう……各少々

作りかた
Ⓐを混ぜ合わせ、野菜を加えて レンジ 800W 約2分30秒 で加熱し、塩、こしょうをする。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.43

36ステーキ のコツ

●**肉に合わせて仕上がり調節を**
肉の厚さが1～1.5cmのときは焼け過ぎになりますので、仕上がり調節 弱 か やや弱 にします。
特に脂身の多い肉は、脂がグリル皿に溜り燃えることがあります。このときは とりけし キーを押し、ドアを開けないで消えるのを待ってください。
● 36ステーキ は
中まで火を通さないで焼き上げるビーフステーキ用です。
豚肉は、豚肉のごまみそ焼き →P.77 を参照し、鶏肉は鶏のハーブ焼き →P.74 を参照してください。
●**薄い肉や分量が180g以下の物は手動で**
肉の厚さが1 cm以下や分量が180g以下の物は、うまく仕上がらないので黒皿を使い グリル で様子を見ながら焼きます。→P.46
●**焼き色は**
肉に含まれる脂肪の量によって変わります。多いと焼き色がつきやすくなり、赤身が多いとつきにくくなります。
●**冷蔵庫から出したての肉を**
肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼け過ぎになります。冷蔵庫から出したての冷たい肉を使います。
●**肉は筋切りして**
焼き上がりの縮みを防ぎ、反りを無くして焼き上げるために肉は筋切り（脂身と赤身の境目にある筋を包丁をたてて切る）をします。
●**必ず予熱をして**
表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、必ず予熱をして加熱室とグリル皿を熱くしてから焼きます。
●**分量は**
厚さ1.5～2cmで約200gの物を1枚から2枚までです。
●**ドアの開閉時はすばやく**
グリル皿に肉をのせるときや、裏返し報知音が鳴って裏返すときはやけどに注意し、すばやく行います。
●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
→P.46

ハンバーグ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた →P.41

オート調理

47ハンバーグ　レンジ 800W 加熱時間 約1分50秒（下ごしらえ）

標準 →P.40　レンジグリル
ヘルシー（予熱有） →P.41　レンジ 過熱水蒸気 グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
標準は空
ヘルシーは満水

ハンバーグ（4個分）		
カロリーカット値	約490kcal減	※1
調理後のカロリー	約706kcal	※2

※1　一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

ハンバーグ

標準　加熱時間の目安 約15分
ヘルシー　予熱 約 4分
加熱時間の目安 約21分

材料（4個分）
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） 中½個（約100g）
　バター……15g
Ⓑ 合びき肉……300g
　パン粉……カップ¾（約30g）
　牛乳……大さじ3
　卵（溶きほぐす）……1個
　塩……小さじ½弱
　こしょう、ナツメグ……各少々
トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

作りかた
❶ヘルシーを選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。→P.43
❸手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❹脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、47ハンバーグ で焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.43

ビーフハンバーグ

材料・作りかた
100％牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上がり調節を 弱 にする。

いわしのハンバーグ

加熱時間の目安 約14分

材料（4個分）
いわしのミンチ……300g
小ねぎ（小口切り）……½束
しょうが（みじん切り）……1かけ
梅干し（身を大きくきざむ）……大2個
パン粉……カップ1弱
片栗粉……大さじ3
卵（溶きほぐす）……小1個
みそ……大さじ1

作りかた
❶ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
❷ハンバーグ作りかた③、④ を参照して仕上がり調節 弱 で焼く。

47ハンバーグ のコツ

●**分量は**
ハンバーグは2～6個、ピーマンの肉詰めは8～16個です。
●**生地の作りかたは**
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、柔らかくふっくらと仕上がります。
●**形を作るときは**
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。
●**焼きが足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
→P.46
●**生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

オート調理

47ハンバーグ　レンジ 800W 加熱時間 約1分20秒（下ごしらえ）

→P.40　レンジグリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安 約17分

材料（16個分）
ピーマン……8個
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……大½個（約130g）
　バター……大さじ1（約12g）
Ⓑ 豚ひき肉（または合びき肉）……260g
　パン粉……20g
　卵（溶きほぐす）……大1個
　塩……小さじ½
　こしょう……少々
小麦粉（薄力粉）……適量

作りかた
❶耐熱容器にⒶを入れ、レンジ 800W 約1分2 0秒 で加熱して、あら熱を取る。→P.43
❷ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふる。
❸ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、② に詰める。
❹脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、47ハンバーグ で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.43

ローストチキン

オート調理
35ローストチキン
(予熱有)
→P.42
レンジ
オーブン
過熱水蒸気

グリル皿(脚を閉じる)
テーブルプレート
給水タンク
満水

ローストチキン

予熱　約11分
加熱時間の目安　約70分

材料(1羽分)
若鶏(内臓抜きで約1.2kgくらいの物)
…………………………………… 1羽
レモン……………………………½個
塩…………………………………小さじ2
こしょう……………………………少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る)
………………………………… 各100g
サラダ油……………………………… 適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切りくちで全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
❸手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
❹脚を閉じたグリル皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油を塗る。
❺ 35ローストチキン に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら、❹をテーブルプレートに置いて焼く。

グレービーソース

材料・作りかた
加熱後のグリル皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素½個を溶く)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート調理
35ローストチキン
(予熱有)
→P.42
レンジ 600W
加熱時間 13~17分
(下ごしらえ)
レンジ
オーブン
過熱水蒸気

グリル皿(脚を閉じる)
テーブルプレート
給水タンク
満水

若鶏の詰め物焼き(八宝鶏)

パーパオジー

予熱　約11分
加熱時間の目安　約70分

材料(4~6人分)
若鶏(内臓抜きで約1.2kgくらいの物)‥ 1羽
もち米……………………………カップ2
水 …………………………… 130~160mL
Ⓐ ふくろたけ(水煮、半分に切る)… 30g
　ロースハム(1cm角切り)… 30g
　鶏もも肉(1cm角切り)…… 50g
　紋甲いか ………………………50g
　ほたて貝柱(1cm角切り)… 50g
　芝えび(小さめに切る)…… 50g
Ⓑ 酒、しょうゆ………… 各大さじ2
　こしょう……………………………… 少々
ぎんなん、グリンピース……… 各適量
サラダ油 ………………………… 大さじ3
レモン…………………………………… ½個
塩、こしょう………………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、ローストチキン作りかた❷を参照して作る。
❸もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気を切り、分量の水と合わせて容器に入れ、ⒶとⒷを加えてかき混ぜ、ふたをする。レンジ 600W 13~17分 で設定してスタートし、残り時間 4~5分 でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリンピースを加えて混ぜる。→P.43
❹鶏に❸を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、❹をのせ、はけで全体にサラダ油を塗る。ローストチキン作りかた❺、❻を参照して焼き、みそだれを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.43

みそだれ

材料・作りかた
甜面醤(テンメンジャン・大さじ3)、トマトケチャップ(大さじ2)、しょうゆ・砂糖(各大さじ1)、スープ(大さじ2・固形スープ少々を溶く)、ごま油(大さじ2)を合わせ レンジ 800W 約1分20秒 で加熱して作る。

「レンジ加熱の使いかた」

35ローストチキン のコツ

●1回に焼ける分量は1羽(約1.2kg)です。
●グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
●焼きが足りなかったときは、テーブルプレートを取り外し、黒皿に移し換えて下段に入れ、オーブン 予熱無 1段 220℃ で様子を見ながら焼きます。→P.47

ご注意

●臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
●ドアの回りから蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

お願い

ハンバーグやローストチキンなどを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは、22脱臭 (「空焼き(脱臭)のしかた」を参照 →P.5)で加熱してください。→P.58

焼きとり

オート調理
38焼きとり
→P.40
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
満水

焼きとり

加熱時間の目安　約23分

材料(12くし分)
Ⓐ 鶏もも肉(1枚約250gの物、ひとくち大に切る) ……………………… 2枚
　長ねぎ(4~5cm長さに切る)…… 2本
　ししとうがらし(種を取る)… 12本
Ⓑ しょうゆ ……………… カップ½
　みりん ………………… カップ¼
　砂糖 ……………… 大さじ2~3
　サラダ油 ……………… 大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❸❷を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 38焼きとり で焼く。

塩焼きとり

材料・作りかた
焼きとりの調味料Ⓑを塩に換えて焼く。
焼きとりの作りかた❸を参照して焼く。

バーベキュー

加熱時間の目安　約22分

材料(4くし分)
牛ロース肉(3cmくらいの角切り)‥ 200g
にんじん(ひとくち大に切る)
…………………… 小½本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り) ……………… ½個
ピーマン(半分に切る) ……………… 2個
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)
…………………………………… 各¼個
生しいたけ ………………………… 4枚
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは レンジ 600W 約50秒 で加熱する。→P.43
❸材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹❸を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 38焼きとり で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.43

鶏もも肉のバーベキュー

材料・作りかた
牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)に換える。

つけ焼き

材料・作りかた
塩、こしょうを市販のバーベキューソースに換える。

えびとほたてのバーベキュー

材料・作りかた
牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)に換える。

豚バラ肉のバーベキュー

材料・作りかた
牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)に換える。

豚肉と野菜のくし焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約25分

材料(6くし分)
豚バラかたまり肉 ………………300g
Ⓐ しょうが汁……………… 大さじ1
　にんにく(みじん切り)…… 小1片
　酒 ………………………… 大さじ2
　しょうゆ………………… 大さじ2
　はちみつ ……………… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山いも、ズッキーニ、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカなど合わせて ………………………… 約250g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラかたまり肉を12等分に切り、Ⓐを合わせた中に1~2時間つけ込む。
❸ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と、❷を2切れずつ竹ぐしに刺し、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 38焼きとり 仕上がり調節 強 で焼く。

38焼きとり のコツ

●**分量は**
焼きとりは6~12くし、バーベキューは2~6くし、豚肉と野菜のくし焼きは4~6くしです。
●**金ぐしは使わない**
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
→P.46

ローストビーフ

オート調理

39ローストビーフ
レンジ
オーブン
過熱水蒸気

➔P.40

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク
満水

ローストビーフ

加熱時間の目安　約47分

材料（5～6人分）

牛もも肉（かたまり）………… 約800g
塩、こしょう ……………………… 各少々
にんにく（すりおろす）……………… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm幅に切る）
…………………………………… 各50g
サラダ油 ……………………… 小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❸脚を閉じたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗り、中央に寄せて野菜を広げ、上に②をのせる。
❹③をテーブルプレートに置き、39ローストビーフで焼く。
十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソース（作りかた ➔P.72）を添える。

〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

鶏のハーブ焼き

オート調理

48鶏のハーブ焼き

標準
➔P.40
レンジ
グリル

ヘルシー（予熱有）
➔P.41
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
標準は　空
ヘルシーは　満水

※ヘルシーが選べます。
使いかた ➔P.41

鶏のハーブ焼き（2枚分）		
カロリーカット値	約446kcal減	※1
調理後のカロリー	約685kcal	※2

※1　一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

鶏のハーブ焼き

標準　加熱時間の目安 約16分
ヘルシー　予熱 約 4分
加熱時間の目安 約20分

材料（3～4人分）

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）・2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた

❶ヘルシーを選択するときは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸② の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 48鶏のハーブ焼き で焼く。

48鶏のハーブ焼き のコツ

●加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、溜っていることがあります。
●骨付き肉は仕上がり調節 強 にします。
●1回に焼ける分量は1～3枚分です。
●グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.46

39ローストビーフ のコツ

●1回に焼ける分量は500～800gです。
●仕上がり具合は、肉の中心部に金ぐしを刺してみて、金ぐしの先があたたかければでき上っています。
●加熱が足りないときは オーブン 予熱無 1段 220℃ で 様子を見ながら加熱します。
➔P.47

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた

薄切りにしたローストビーフ（200g）、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜（約300g）をドレッシング（ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤とうがらし・½本、サラダ油・大さじ1）であえる。

スペアリブ

オート調理

40スペアリブ
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

➔P.40

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

スペアリブ

加熱時間の目安　約31分

材料（4人分）

スペアリブ ………約800g（6～8本）
塩、こしょう ……………………… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ ……… 小さじ2
Ⓐ ウスターソース ………… 大さじ1
Ⓐ 赤ワイン ………………… 大さじ3
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ1
Ⓐ 豆板醤 …………………… 小さじ¼
Ⓐ にんにく（すりおろす）……… 小½片
Ⓐ 塩 ………………………… 小さじ¼
Ⓐ こしょう、ナツメグ ……… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べテーブルプレートに置き、40スペアリブ で加熱する。

40スペアリブ のコツ

●1回に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りないときは皿に移し換え レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43

豚の香味焼き

材料（4人分）

豚バラかたまり肉（3cm幅に切る）
…………………………………… 600g
Ⓐ にんにく（みじん切り）……… 1片
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……… 中¼個
Ⓐ 白ごま（あらくきざむ）・大さじ1½
Ⓐ しょうゆ ……………………… 大さじ4
Ⓐ 砂糖 ………………………… 大さじ1½
Ⓐ 酒 …………………………… 大さじ2
Ⓐ 赤みそ ……………………… 大さじ2
Ⓐ 五香粉（ウーシャンフェン・香辛料）
Ⓐ ………………………… 小さじ1弱
Ⓑ 塩 …………………………… 大さじ1
Ⓑ 水 …………………………… 500mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉はⒷに30分～1時間ほどつけてから水気を切り、Ⓐに半日以上つけておく。
❸②を脂身を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、40スペアリブ で加熱する。

豆板醤を使った ピリ辛香味焼き

材料・作りかた

スペアリブの調味料Ⓐに半日以上つけ込んでから同様にして焼く。

焼き豚

オート調理

37焼き豚
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

➔P.40

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク
満水

焼き豚

加熱時間の目安 約43分

材料（3～4人分）

豚肩ロース肉（かたまり）……… 約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……… 1かけ
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）………… ½本
Ⓐ しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
Ⓐ 砂糖、赤みそ ………… 各大さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸汁気を切った②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、37焼き豚 で焼く。
❹たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひとくち焼き豚

材料・作りかた

ロース肉を豚バラ肉（12等分に切る）に換える。

37焼き豚 のコツ

●1回に焼ける分量は300～500gです。豚肉の直径は4～6cmの物を使います。
●グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●仕上がり具合は、竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移し換え レンジ 500W 約2分 ほど加熱します。➔P.43
●焼きが足りなかったときは オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.47

手動焼き物〔肉〕

手動調理 オーブン（予熱無・1段）→P.47 200℃ 加熱時間 23～29分 黒皿 中段 給水タンク 空

鶏の照り焼き

材料（3～4人分）
鶏胸肉またはもも肉（皮つき）‥2枚（約500g）
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
しょうが汁 …… 少々

作りかた
❶鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❷①の皮を上にして黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 200℃ 23～29分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

鶏の三味焼き

材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の換わりに、にんにく（つぶしてみじん切り・小1片）、赤とうがらし（小口切り・小1本）、白すりごま（大さじ2）、しょうゆ（大さじ3）、酒（大さじ1）、ごま油（小さじ1）を合わせ、30分～1時間ほどつけてから**鶏の照り焼き**作りかた②を参照して焼く。

手動調理 オーブン（予熱無・1段）→P.47 200℃ 加熱時間 28～35分 黒皿 中段 給水タンク 空

鶏手羽先のつけ焼き

材料（3～4人分）
鶏手羽先 …… 8本（約480g）
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1弱

作りかた
❶鶏手羽先をⒶに10～15分ほどつけておく。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから①を並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ 28～35分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

ピリ辛ウイング

材料（3～4人分）
鶏手羽元 …… 8本（約480g）
Ⓐ にんにく（すりおろす）…… 1片
砂糖 …… 小さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
みそ …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1
豆板醤 …… 小さじ1

作りかた
❶鶏手羽元をⒶに30分ほどつけておく。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから①を並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ 28～35分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

手動焼き物 肉

手動調理 オーブン（予熱無・1段）→P.47 230℃ 加熱時間 23～30分 黒皿 中段 給水タンク 空

チキンソテー

材料（2枚分）
鶏もも肉（1枚約250gの物）…… 2枚
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉（薄力粉） …… 適量

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

ささみロール

材料（10個分）
鶏ささみ …… 10本
焼きのり（1枚を8等分した物）…… 10枚
プロセスチーズ（細かくきざんだ物） …… 適量
塩、こしょう …… 各適量

作りかた
❶ ささみはすじを取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
❷8等分に切ったのりに、きざんだチーズをのせ、タテに3つ折りにしておく。
❸①の開いた面に②をのせ、巻き終わりにのりがはみ出さないように全体を巻く。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

豚肉のごまみそ焼き

材料（4枚分）
豚ロース肉（厚さ1cmで1枚約100gの物） …… 4枚
Ⓐ 白すりごま …… 大さじ4
赤みそ、白みそ …… 各30g
砂糖、みりん …… 各大さじ1強
卵（溶きほぐす）…… ½個

作りかた
❶豚肉ロースは筋切りをしてかるくたたいておく。
❷Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
❸黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

手動焼き物 肉

マカロニグラタン

オート調理
43グラタン ➔P.40
レンジ 800W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安　約18分

材料(4人分)

マカロニ……………………………80g
Ⓐ
- 鶏もも肉(1cm角切り)………100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)………8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り)…… ½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス)……………………小1缶(約50g)
- バター……………………………25g
- 塩、こしょう……………… 各少々

ホワイトソース……………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)……… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 で加熱しマカロニと合わせる。➔P.43
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 43グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

市販の冷凍グラタン

手動調理
オーブン（予熱無・1段） ➔P.47
210℃ 加熱時間 34~46分
黒皿 中段
給水タンク 空

● 冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段 に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分 で焼く。

4皿は中央に寄せる。
3皿は中央に寄せる。
2皿は中央に寄せる。
1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）
※グリル皿に並べて 43グラタン で焼かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

43グラタン のコツ

●**分量は**
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
●**容器は**
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。
●**焼くときの皿の置きかたは**
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は図のように置く　3皿は中央に寄せる　2皿は中央に寄せる　1皿は中央に置く

●**グリル皿の傷が気になるときは**
オーブンシートを敷きます。
アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。➔P.43
●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースの固さやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
●**加熱が足りなかった時は**
オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。➔P.47
●**焼きむらが気になるときは**
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
●**冷凍グラタンは 43グラタン では焼けません。**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら焼きます。

野菜のグラタン

オート調理
43グラタン ➔P.40
9葉・果菜 ➔P.38（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安　約16分

材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

かぼちゃ(ひとくち大に切る)……………………… ¼個(約200g)
カリフラワー(小房に分ける)……………………… 小1株(約200g)
塩、こしょう…………………… 各少々
玉ねぎ(薄切り)…………… ¼個(約50g)
ベーコン(1cm幅に切る)………… 2枚分
ホワイトソース(材料・作りかた ➔P.78)……………………………… カップ2
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)………… 70g

作りかた

❶ かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは 9葉・果菜 仕上がり調節 中 で、カリフラワーは仕上がり調節 弱 で、かための加熱し、かるく塩、こしょうをしておく。➔P.38
❷ 焼き皿にホワイトソースの⅓量を敷き①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 43グラタン で焼く。

「9葉・果菜 の使いかた」➔P.38

ほうれん草とかきのグラタン

加熱時間の目安　約18分

材料(4人分)

ほうれん草……………………………400g
かき(むき身)…………………………300g
えび(むき身)…………………………150g
生しいたけ……………………………中4枚
白ワイン………………………………大さじ4
レモン汁、バター……………… 各少々
香辛料（ローリエ、セロリの葉など）……………………………… 少々
ホワイトソース(材料・作りかた ➔P.78)……………………………… カップ2
粉チーズ………………………… 適量
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、9葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って5cm長さに切る。➔P.38
❷ かきは薄い塩水でサッと洗って水気を切り、えびは背わたを取って塩水で洗い、水気を切ってからそれぞれに塩、こしょうする。生しいたけはサッと洗って石づきを取り、4つくらいに切る。
❸ 浅い容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おおいする。
❹ ③を レンジ 600W 約5分 で加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。➔P.43
❺ ホワイトソースに④の蒸し汁（約100mL）を混ぜる。
❻ バター（分量外）を塗ったグラタン皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 43グラタン で焼く。

「9葉・果菜 の使いかた」➔P.38
「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

ラザニア

オート調理
43グラタン ➔P.40
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安　約20分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)……… 6枚(約100g)
ミートソース ……… 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた ➔P.78)……………………………… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)….120g

作りかた

❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水に取って冷まし、水気を切る。
❷ バター（分量外）を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせる。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 43グラタン で焼く。

オート調理

800W 約2分20秒
200W 約1分
800W
加熱時間 約50秒
（下ごしらえ）

43グラタン

➔P.40

レンジ
オーブン
グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

えびのドリア

加熱時間の目安　約16分

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

Ⓐ
- むきえび（背わたを取る）…… 150g
- 玉ねぎ（みじん切り）‥ ⅓個（約70g）
- 生しいたけ（薄切り）………… 3枚
- バター …………………………… 20g

ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.78）……………………………… カップ1
ごはん …………………………… 300g
バター …………………………… 10g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズを適量）……………………… 60g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ800W 約2分20秒 で加熱し、ホワイトソースであえる。➔P.43
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ200W 約1分 で加熱し、混ぜて溶かす。
❸ ②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ800W 約50秒 で加熱する。
❹ バター（分量外）を塗った焼き皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
❺脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き 43グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

手動調理

800W 加熱時間 約1分40秒
（下ごしらえ）

オーブン
（予熱無・1段）
➔P.47

210℃
加熱時間 26～32分

黒皿　中段

給水タンク
空

なすとトマトのチーズグラタン

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける）……………………… 2個（約140g）
サラダ油 ………………………… 大さじ2
トマト ……………… 大1個（約200g）
牛ひき肉 ………………………… 150g

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り） 1個（約150g）
- バター ………………………… 20g

塩、こしょう、ナツメグ ………… 各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………………………… 60g

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除く。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ800W 約1分40秒 で加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。➔P.43
❹ 焼き皿にバター（分量外）を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺ ④を黒皿の中央にのせテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 26～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

手動調理

9葉・果菜 ➔P.38
（下ごしらえ）

オーブン
（予熱無・1段）
➔P.47

210℃
加熱時間 24～28分

黒皿　中段

給水タンク
空

オーブンオムレツ

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

アスパラガス ……………………… 2束
プチトマト ………………………… 10個
ベーコン（2cm幅に切る）………… 6枚
バター ……………………………… 10g

Ⓐ
- 卵（溶きほぐす）………………… 3個
- 粉チーズ ………………………… 25g
- 生クリーム ……………………… 60mL
- パセリ（みじん切り）…………… 少々
- 塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶ アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、9葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取って食べやすい大きさに切る。➔P.38
❷フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっといため、塩、こしょうをする。
❸ボウルにⒶを入れてよくかき混ぜる。
❹焼き皿にバター（分量外）を塗って②とトマトを入れ、③を流し入れる。
❺④を黒皿の中央にのせテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 24～28分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
● 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
「9葉・果菜 の使いかた」➔P.38

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

キッシュ

オート調理

44キッシュ
➔P.40

レンジ
オーブン
グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

きのこのキッシュ

加熱時間の目安　約16分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

しめじ（小房に分ける）……………… 100g
生しいたけ（薄切り）………………… 6枚
にんにく（みじん切り）……………… 1片
バター ……………… 大さじ1（約12g）
塩、こしょう ……………………… 各少々
卵（溶きほぐす）…………………… 2個

Ⓐ
- 牛乳 …………………………… 130mL
- 植物性生クリーム ……………… 70mL
- スープ（固形スープ¼個を溶く）……………………………… 30mL
- 塩、こしょう ………………… 各少々

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………………………… 60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、きのこを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
❹脚を開いたグリル皿の中央に③を並べ、テーブルプレートに置き、 44 キッシュ で焼く。

にんじんのキッシュ

きのこ類をにんじん（小1本・せん切り）に換え、きのこのキッシュ作りかた②～④を参照して焼く。

オート調理

9葉・果菜 ➔P.38
（下ごしらえ）

レンジ
オーブン
グリル

44キッシュ
➔P.40

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

給水タンク
空

ほうれん草のキッシュ

加熱時間の目安　約16分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

ほうれん草（3cm長さに切る）……… 1束
にんにく（みじん切り）……………… 1片
バター ……………… 大さじ1（約12g）
塩、こしょう ……………………… 各少々
卵（溶きほぐす）…………………… 2個

Ⓐ
- 牛乳 …………………………… 130mL
- 植物性生クリーム ……………… 70mL
- スープ（固形スープ¼個を溶く）……………………………… 30mL
- 塩、こしょう ………………… 各少々

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）‥ 60g

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、9葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って3cmの長さに切る。
➔P.38
❷ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、① を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❸ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❹③に②とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
❺脚を開いたグリル皿の中央に④を並べ、テーブルプレートに置き、 44 キッシュ で焼く。

「 9葉・果菜 の使いかた」➔P.38

トマトのキッシュ

きのこ類の換わりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト（大1個・約200g）をバジリコと合わせ、きのこのキッシュ作りかた②、③ を参照して焼く。

ベーコンと玉ねぎのキッシュ

加熱時間の目安　約16分

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

ベーコン（1cm幅の細切り）………… 100g
玉ねぎ（薄切り）………… ½個（約100g）
にんにく（みじん切り）……………… 1片
バター ……………… 大さじ1（約12g）
塩、こしょう ……………………… 各少々
卵（溶きほぐす）…………………… 2個

Ⓐ
- 牛乳 …………………………… 130mL
- 植物性生クリーム ……………… 70mL
- スープ（固形スープ¼個を溶く）‥ 30mL
- 塩、こしょう ………………… 各少々

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）‥ 60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、細切りにしたベーコンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
❹脚を開いたグリル皿の中央に③を並べ、テーブルプレートに置き、 44 キッシュ で焼く。

44キッシュ のコツ

- **分量は**
  表示の分量です。
- **容器は**
  金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスの焼き皿を使ってください。
- **グリル皿の傷が気になるときは**
  オーブンシートを敷きます。
  アルミホイルは敷かないでください。
  （火花（スパーク）の原因になります。）
- **具の状態によって焼き色が違う**
  チーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- **加熱が足りなかった時は**
  オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。
  ➔P.47
- **加熱室は冷ましてから**
  オーブン、グリル、22脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

焼き春巻き

手動調理
(下ごしらえ) 800W 加熱時間 4~5分
オーブン (予熱有・1段) 予熱 約21分 300℃ 加熱時間 9~13分
➔P.48
黒皿 中段
給水タンク 空

焼き春巻き

材料(8本分)
豚もも肉(薄切り)……………100g
Ⓐ しょうゆ、酒、ごま油… 各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)……… 各小さじ1
片栗粉……………… 大さじ1
こしょう……………… 少々
Ⓑ たけのこ水煮(せん切り)……………100g
長ねぎ(せん切り)………… 1本
ピーマン(せん切り)……… 2個
生しいたけ(せん切り)…… 2枚
にんじん(せん切り)……… 小⅓本(約30g)
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)……………10g
春巻き用の皮(市販の物)……… 8枚
サラダ油………………… 大さじ2
Ⓒ 小麦粉(薄力粉)……… 大さじ2
水……………………… 大さじ2

作りかた
❶豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの容器に入れⒶを加えて混ぜておく。
❷①にⒷを加えてよく混ぜ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 800W 4~5分 で加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。➔P.43
❸皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせたⒸをつけながらしっかりと巻く。
❹③にサラダ油をまんべんなく絡めて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 300℃ 9~13分 に設定し、スタートして予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 ➔P.48

豚肉とキムチの焼き春巻き

材料(8本分)
豚もも肉(薄切り)……………100g
Ⓐ しょうゆ、酒、ごま油… 各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)……… 各小さじ1
片栗粉……………… 大さじ1
こしょう……………… 少々
Ⓑ たけのこ水煮(せん切り)……………50g
長ねぎ(せん切り)………… 1本
キムチ(細かく切る)……… 200g
生しいたけ(せん切り)…… 1枚
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)……………10g
韓国のり……………………8枚
春巻き用の皮(市販の物)……… 8枚
サラダ油………………… 大さじ2
Ⓒ 小麦粉(薄力粉)……… 大さじ2
水……………………… 大さじ2

作りかた
焼き春巻き 作りかたを参照して、皮に韓国のりをのせ、その上に具をのせて巻く。

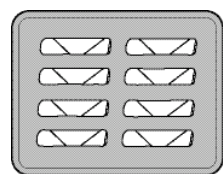
カレー焼き春巻き

材料(8本分)
豚もも肉(薄切り)……………100g
Ⓐ しょうゆ、酒………… 各大さじ1
砂糖、ごま油………… 各小さじ1
片栗粉……………… 大さじ1
こしょう……………… 少々
Ⓑ じゃがいも(せん切り)…… 100g
長ねぎ(せん切り)………… 1本
ピーマン(せん切り)……… 2個
生しいたけ(せん切り)…… 2枚
にんじん(せん切り)……… 小⅓本(約30g)
カレー粉……………… 大さじ½
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)……………10g
春巻き用の皮(市販の物)……… 8枚
サラダ油………………… 大さじ2
Ⓒ 小麦粉(薄力粉)……… 大さじ2
水……………………… 大さじ2

作りかた
焼き春巻き 作りかたを参照する。

焼き春焼きのコツ

●**巻きかたは**
皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。

●**並べかたは**
黒皿にヨコに並べます。

冷凍から焼き物

オート調理
56冷凍から焼き物(肉) レンジ グリル
➔P.40
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
給水タンク 空

鶏のから揚げ (冷凍から焼き物)

加熱時間の目安 約20分

材料(12個分)
鶏もも肉(皮つき)……2枚(約500g)
Ⓐ しょうゆ……………大さじ2
酒……………………1½
しょうが(すりおろす)………小さじ1½
にんにく(すりおろす)………小さじ1½
こしょう……………… 少々
片栗粉……………………大さじ1
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋………1枚

作りかた【下ごしらえ】
❶鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❷①の汁気をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❸冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ肉を置き、肉どうしが付かないように皮を上にして並べ密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ ➔P.85 を参照して冷凍する。

【焼く】
保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、56冷凍から焼き物(肉) で加熱する。

鶏の照り焼き (冷凍から焼き物)

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約19分

材料(3~4人分)
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……………2枚(約500g)
Ⓐ しょうゆ……………大さじ2
みりん………………大さじ1
砂糖…………………小さじ1
しょうが汁……………少々
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋………1枚

作りかた【下ごしらえ】
❶鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れる。合わせたⒶを冷凍保存袋(市販)に入れ、そこに肉も入れて密閉し上下を返しながらⒶをなじませる。
❷冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中の鶏肉の皮が付いていない方にくっつけておく。肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、保存袋を密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ ➔P.85 を参照して冷凍する。

【焼く】
保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、56冷凍から焼き物(肉) 仕上がり調節 弱 で加熱する。

ハンバーグ (冷凍から焼き物)

仕上がり調節 強
(下ごしらえ) レンジ 800W 約1分50秒
加熱時間の目安 約21分

材料(4個分)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)……………中½個(約100g)
バター……………………15g
Ⓑ 合びき肉………………300g
パン粉………カップ¾(約30g)
牛乳……………………大さじ3
卵(溶きほぐす)……………1個
塩…………………小さじ½弱
こしょう、ナツメグ………各少々
トマトケチャップ、ウスターソース………各適量
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋………1枚

作りかた【下ごしらえ】
❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。➔P.43
❷手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さを1.5~2cmにし、小判形にして中央をくぼませる。
❸冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ肉を置き密閉する。肉どうしが付かないようにして、金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ ➔P.85 を参照して冷凍する。

【焼く】
保存袋から肉を取り出し、肉の平らな面を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、56冷凍から焼き物(肉) 仕上がり調節 強 で加熱する。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

56冷凍から焼き物(肉) のコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量はハンバーグは2~4個、鶏のから揚げは6~12個分、鶏の照り焼きは1~2枚です。

●**生地の作りかたは**
分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。記載の分量は守りましょう。

●**市販のから揚げ粉**
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。

●**焼きが足りなかったときは**
仕上がり具合は、竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移し換え レンジ 500W 1~2分 ほど加熱します。➔P.43 焼きが足りなかったときは グリル で様子を見ながら焼きます。➔P.46

●**冷凍しないで焼くときは**
ハンバーグ ➔P.71 、鶏のから揚げ ➔P.100 、鶏の照り焼き ➔P.76 を参照して焼きます。

●**室温で放置し、溶けかけた食品は**
56冷凍から焼き物(肉) では焼けません。

●**溶けかけたハンバーグ、鶏のから揚げ、鶏の照り焼きを焼くときは**
黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、食品を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 でハンバーグは 250℃、鶏のから揚げは 230℃、鶏の照り焼きは 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.47

オート調理

57冷凍から焼き物(魚)　オーブングリル

黒皿　上段

給水タンク　空

P.40

塩ざけ
(冷凍から焼き物)

加熱時間の目安　約20分

材料(4切れ分)

塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)……4切れ
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋……1枚

作りかた【下ごしらえ】

冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしが付かないようにして並べて密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ** P.85 を参照して冷凍する。

【焼く】

❶黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗る。袋から塩ざけを取り出し、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ 57冷凍から焼き物(魚) で加熱する。

あじの開き
(冷凍から焼き物)

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約18分

材料(2枚分)

あじの開き(1枚100～120gの物)……2枚
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋……1枚

作りかた【下ごしらえ】

冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へあじの開きを置いて密閉し、あじの開きどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ** P.85を参照して冷凍する。

【焼く】

❶黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗る。保存袋からあじの開きを取り出し、黒皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ 57冷凍から焼き物(魚) 仕上がり調節 弱 で加熱する。

ぶりの照り焼き
(冷凍から焼き物)

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約22分

材料(4切れ分)

ぶりの切り身(1切れ約100gの物)……4切れ
Ⓐ しょうゆ、みりん……各大さじ1
　砂糖……小さじ½
たれ
Ⓑ しょうゆ……大さじ2
　みりん……大さじ2
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋……1枚

作りかた【下ごしらえ】

❶冷凍保存袋(市販)にⒶを入れて混ぜる。ぶりの水気をふき取り、保存袋に入れて密閉し上下を返しながらⒶをなじませる。
❷冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、ぶりの下にオーブンシートを敷いて密閉する。ぶりどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ** P.85 を参照して冷凍する。

【焼く】

❶深めの容器にⒷのたれを合わせて入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ500W 20～30秒で加熱する。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗る。保存袋からぶりを取り出して黒皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ 57冷凍から焼き物(魚) 仕上がり調節 強 で加熱する。
❹加熱後、①のたれをぶりに塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 P.43

57冷凍から焼き物(魚) のコツ

●分量は
1回に焼ける分量は切身は2～4切れまで、干物は1～2枚まで焼けます。

●切り身(1切れ)が70g以下のときは
グリル で様子を見ながら焼きます。P.46

●並べかたは
さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷いた黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●アルミホイルは
黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルを敷くときは、サラダ油(分量外)を塗ってください。

●冷凍しないで焼くときは
塩ざけ、ぶりの照り焼き P.88 、干物いろいろ(3種) P.89 を参照して焼きます。

●室温で放置し、溶けかけた食品は
57冷凍から焼き物(魚) では焼けません。

●溶けかけた塩ざけ、ぶりの照り焼き、あじの開きを焼くときは
黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗り、食品を並べテーブルプレートを取り外し、上段に入れ グリル で様子を見ながら焼きます。P.46

●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。P.46

冷凍から焼き物 の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されているメニュー P.83 、P.84 で下ごしらえした食品です。
(市販の冷凍食品は 56冷凍から焼き物(肉) 57冷凍から焼き物(魚) では焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。)

【2】一度に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりすると上手にできないことがあります。

【3】食品を冷凍する前に

■肉や魚の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。また食品をつけ込んで冷凍する場合も同様に、食品表面の水分をふき取ってからつけ込みます。

■作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、つけ汁の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。

■つけ汁につけたら時間をおかず、すぐ冷凍します。(**鶏のから揚げ**を除く)

【4】食品の冷凍は

■冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオーブンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオーブンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間をあけて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍すると上手に焼けない場合があります。

■冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなり上手に焼けません。

■つけ汁につける場合は、食品と一緒につけ汁ごと冷凍保存袋に入れて冷凍します。(**鶏のから揚げ**を除く)

■冷凍は金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面がグリル皿や黒皿にあたって焼けやすくなります。

■冷凍のしかたは、写真を参考にして並べて冷凍します。

ハンバーグ

鶏のから揚げ

鶏の照り焼き

塩ざけ

ぶりの照り焼き

あじの開き

【5】保存期間は

■2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態が変わり、上手に焼けなくなります。

【6】冷凍室から出したてを

■溶けかけた食品は、56冷凍から焼き物(肉) と 57冷凍から焼き物(魚) では焼けません。

手動焼き物〔野菜〕

手動調理
オーブン（予熱無・1段） 230℃ 加熱時間 25~30分
→P.47
黒皿 中段
給水タンク 空

焼き野菜

材料(4人分)
かぼちゃ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて ……… 500g
塩、こしょう ……… 各少々
オリーブ油、水 ……… 各大さじ1

作りかた
❶ 野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておき、黒皿にオーブンシートを敷いて野菜をのせる。
❷ テーブルプレートを取り外し中段に入れて オーブン 予熱無 1段 230℃ 25~30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

野菜のくし焼き5種
（かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ、アスパラガス、しいたけのくし焼き）

材料(4人分)
かぼちゃ、じゃがいも、赤パプリカ、黄パプリカ、アスパラガス、生しいたけなど合わせて ……… 500g
塩、こしょう、オリーブ油 ……… 各少々

作りかた
❶ 野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから、くしに刺しておく。
❷焼き野菜作りかた②を参照して焼く。
〔ひとくちメモ〕
• じゃがいもは 10根菜 仕上がり調節 弱 でゆでた物を使ってください。

「10根菜 の使いかた」→P.38

野菜の肉巻き

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） ……… 300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山いもなど合わせて ……… 約250g
塩、こしょう ……… 各少々

作りかた
❶ 各野菜を5㎝長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❷ 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❸ 焼き野菜作りかた②を参照して焼く。

油を使わない 野菜の素焼き

材料(4人分)
かぼちゃ、さつまいも、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて ……… 500g

作りかた
❶ 野菜をひとくち大または薄めに切っておく。
❷ 焼き野菜作りかた②を参照して焼き、好みのドレッシングであえる。

手動調理
（下ごしらえ）800W 加熱時間 約1分30秒
オーブン（予熱無・1段） 230℃ 加熱時間 20~25分
→P.47
黒皿 中段
給水タンク 空

ハンガリアンポテト

材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)
じゃがいも ……… 中3個(約450g)
トマト（湯むきにして1cmの角切り） ……… 1個(約150g)
玉ねぎ（薄切り） ……… 1個(約200g)
バター ……… 40g
塩、こしょう ……… 各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズ適量） ……… 50g

作りかた
❶じゃがいもは皮をむいて2~3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み 加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ 10根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。→P.38
❷玉ねぎをラップで包み レンジ 800W 約1分30秒 で加熱する。→P.43
❸焼き皿にバター（分量外）を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20~25分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47
「レンジ加熱の使いかた」→P.43
「10根菜 の使いかた」→P.38

トマトのチーズ焼き

材料(6個分)
トマト（1個約150gの物） ……… 6個
Ⓐ ツナ（オイル漬けの缶詰、かるく油を切る） ……… 中1缶（約100g）
Ⓐ パン粉 ……… 15g
Ⓐ にんにく（みじん切り） ……… 1片
Ⓐ バジル ……… 小さじ1
バター（ レンジ 200W 約2分 加熱して溶かす）→P.43 ……… 40g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズ適量） ……… 30g
パセリ（みじん切り） ……… 少々
塩 ……… 小さじ⅓
こしょう ……… 少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた
❶トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水気を切る。
❷容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸①のトマトに②を詰め、溶かしバターとチーズをふる。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20~25分 で焼く。
❺皿に盛り、パセリを上にのせる。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47
「レンジ加熱の使いかた」→P.43

手動調理

過熱水蒸気オーブン（予熱無・1段） 250℃ 加熱時間 40~60分
→P.50

黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

焼きいも

材料(2~6本分)
さつまいも（1本約250gの物） … 2~6本

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、黒皿に並べて下段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250℃ 約30分 で焼く。
❸給水タンクの水を入れ換えてさらに 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250℃ 10~30分 様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」→P.50

ベークドポテト

材料・作りかた
じゃがいも（1個約150gの物）4個を焼きいもを参照して焼く。

しいたけのチーズ焼き

材料(12個分)
生しいたけ ……… 大12枚
むきえび ……… 30g
白ワイン ……… 大さじ1
クリームチーズ（室温に戻す） ……… 80g
小ねぎ（みじん切り） ……… 少々
パン粉、粉チーズ ……… 各適量
バター ……… 少々

作りかた
❶しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
❷クリームチーズに①のえびと小ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
❸しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20~25分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

焼き魚

オート調理

過熱水蒸気 グリル

14焼き魚（予熱有）

→P.42

黒皿 上段 テーブルプレート

給水タンク 満水

塩ざけ

加熱時間の目安　予熱　約 4分　調理　約25分

材料（4切れ分）
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）…… 4切れ

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸14焼き魚に設定し、スタートして予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら②を上段に入れて焼く。

生ざけの塩焼き

生ざけ（1切れ約100gの物・4切れ）、に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参照して焼く。

たいの塩焼き

材料・作りかた
たい（1尾約300gの物・1尾）はえら、内臓を取って水洗いし、水気を切ってから全体に塩をふり、20〜30分おき、塩ざけを参照して 仕上がり調節 強 で焼く。

塩さば

加熱時間の目安　予熱　約 4分　調理　約25分

材料（4切れ分）
塩さばの切り身（1切れ約100gの物）…… 4切れ

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸14焼き魚に設定し、スタートして予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら②を上段に入れて焼く。

生さばの塩焼き

生さば（1切れ約100gの物・4切れ）、に塩をふってから、塩さばの作りかたを参照して焼く。

照り焼き5種
（ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの照り焼き）

加熱時間の目安　予熱　約 4分　調理　約25分

材料（4切れ分）
ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおなどの切り身（約100gの物）…… 4切れ
Ⓐ しょうゆ …… カップ¼
　 みりん …… カップ¼

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷用意した切り身の水気をふき取り、Ⓐに30分〜1時間つける。
❸黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❹14焼き魚に設定し、スタートして予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら③を上段に入れて焼く。

14焼き魚のコツ

●分量は
切身は2〜6切れ、干物は2〜4枚まで焼けます。

●切身（1切れ）や干物（1枚）が70g以下のときは
グリル で様子を見ながら焼きます。→P.46

●並べかたは
さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷いた黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。→P.50

●焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
→P.46

●アルミホイルは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルを敷くときは、サラダ油（分量外）を塗ってください。

●丸身の魚は 14焼き魚 では上手に焼けません
グリル で様子を見ながら焼きます。（内臓は取り除きます。）→P.46

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　予熱　約 4分　調理　約20分

材料（8個分）
あじ（3枚におろした物）…… 8枚（約360g）
つけ汁
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
　 砂糖 …… 大さじ2½
　 酒 …… 大さじ1
　 みりん …… カップ¼
白ごま …… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふき取り、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
❹14焼き魚 仕上がり調節 弱 に設定し、スタートして予熱をする。
予熱終了音が鳴ったら ③ を上段に入れて焼く。

さばのみりん風味

あじを、さばの切り身に換える。

さばのごま焼き

材料・作りかた
さばの切り身（3枚におろした物・2枚）は4つに切り、しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ1）、砂糖（大さじ½）、しょうが汁（小さじ1）を合わせたタレに15分以上つけて下味をつけ、かるく汁気を切り、白ごま（あらくきざんだ物・適量）を全体にまぶしてあじのみりん風味を参照して焼く。

干物いろいろ（3種）
（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

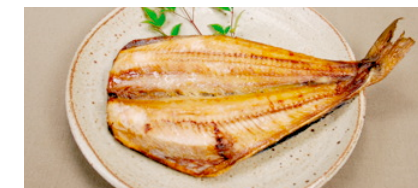
仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　予熱　約 4分　調理　約20分

材料（2枚分）
干物（1枚100〜120gの物）…… 2枚
（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、干物を盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸14焼き魚 仕上がり調節 弱 に設定し、スタートして予熱をする。
❹予熱終了音が鳴ったら ② を上段に入れて焼く。

ほっけの開き（干物）

材料・作りかた
ほっけ（1枚）は、黒皿にアルミホイルを敷き、並べ、干物いろいろを参照し、仕上がり調節 中 で焼く。

いわしの丸干し（干物）

材料・作りかた
いわしの丸干し（4尾）は、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、並べ、干物いろいろを参照して焼く。

さんまの開き（干物）

材料・作りかた
さんまの開き（2枚）は、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、並べ、干物いろいろを参照して焼く。

ご注意

●臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
●ドアの回りから蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

お願い

魚などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは、22脱臭（「空焼き（脱臭）のしかた」を参照→P.5）で加熱してください。→P.58

手動焼き物〔魚〕

さけのムニエル

手動調理

オーブン
（予熱無・1段）
230℃
加熱時間 23～30分
➔P.47

黒皿 中段
給水タンク 空

まぐろのソテー

かますの香草焼き

手動調理

グリル
加熱時間 8～12分
裏返して
6～10分
➔P.46

黒皿 上段
給水タンク 空

材料（4切れ分）
生ざけ（1切れ約100gの物）…… 4切れ
塩、こしょう …………………… 各少々
小麦粉（薄力粉） …………… 大さじ3
バター（レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす）
➔P.43 …………………………… 20g
タルタルソース…………………… 適量

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた
❶ さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

材料（4枚分）
まぐろの切り身（約100gの物）… 4枚
Ⓐ
- 粒さんしょう ………… 小さじ1
- しょうゆ ……………… カップ½
- 砂糖、みりん ……… 各カップ¼
- 卵（溶きほぐす）……… 大さじ1

作りかた
❶ まぐろはⒶを合わせた物につけ、冷蔵室に一晩おく。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、① を並べ テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

材料（4人分）
かます（1尾150～180gの物）……… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう……… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等）… 各適量

作りかた
❶ かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふき取り、全体にオリーブ油を塗って塩、こしょうをふる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を塗ってから、かますを盛りつけたときに上になる方を下にしてナナメに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外し、上段に入れ グリル 8～12分 で焼く。
❸ 裏返して グリル 6～10分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」➔P.46

白身魚の姿蒸し

オート調理

スチーム
レンジ
26白身魚の姿蒸し
➔P.40

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安 約14分

材料（2～3人分）
かれい（1尾約400gの物）……………1尾
長ねぎ ……………………………………1本
しょうが（せん切り）…………………1かけ
Ⓐ
- オイスターソース …………大さじ1
- しょうゆ ……………………大さじ1
- 紹興酒（または酒）……………50mL
- 片栗粉 ………………………小さじ1
- 塩、こしょう ………………各少々
- 鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1
- 水 …………………………150mL

Ⓑ
- しょうゆ ……………………大さじ1
- サラダ油 ……………………大さじ2

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水気を切っておく。
❸ 長ねぎは白い部分は4～5cmの長さに切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水気を切って白髪ねぎにする。
❹ 青い部分は4～5cmのナナメ切りにする。
❺ 脚を閉じたグリル皿に30×60cmの大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。合わせたⒶをかけ、グリル皿ふたをセットする。
❻ ⑤のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 26白身魚の姿蒸し で加熱する。
❼ 器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

ちゃんちゃん焼き

オート調理

スチーム
レンジ
41ちゃんちゃん焼き
➔P.40

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水

さけのちゃんちゃん焼き

加熱時間の目安 約24分

材料（4切れ分）
さけの切り身（1切れ約100gの物）
………………………………… 4切れ
酒 ………………………………… 適量
塩、こしょう ……………… 各少々
野菜ミックス（約250gの物）
………………………………… 1袋
サラダ油 ………………… 大さじ½
Ⓐ
- にんにく（すりおろす）……… 少々
- みそ …………………… 大さじ2
- 酒 ……………………… 小さじ1
- 砂糖 …………………… 大さじ1

バター（4等分する） ………… 40g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
❸ ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておく。脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から野菜を取り出し、½量をオーブンシートに広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
❹ ③ をテーブルプレートに置き、41ちゃんちゃん焼き で加熱する。
❺ 混ぜ合わせたⒶをかける。

41ちゃんちゃん焼きのコツ

●**一度に焼ける分量は**
2～4切れ分です。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。➔P.43
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

たいの塩釜焼き

オート調理

スチーム
レンジ
42たいの塩釜焼き
➔P.40

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水

たいの塩釜焼き

加熱時間の目安 約24分

材料（1尾分）
たい（1尾約400gの物）………… 1尾
Ⓐ
- 塩 ……………………………… 500g
- 卵白 …………………………… 1個分
- 白ワイン…………………… 大さじ2
- レモンの皮（すりおろす）‥½ 個分

Ⓑ
- レモンの皮（包丁で厚くむく）……………………………½ 個分
- にんにく（半分に切る）……… 1片
- タイム、ローズマリー（生）……………………………… 各1枝

オリーブ油、レモン汁………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってから腹にⒷを詰める。
❸ ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き、42たいの塩釜焼き で加熱する。
❺ フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

42たいの塩釜焼きのコツ

●**一度に焼ける分量は**
たいは1尾（約400g）、牛肉は約300～500gです。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。➔P.43
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート調理
10根菜（下ごしらえ）
42たいの塩釜焼き ➔P.40
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水

牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安　約24分

材料（3～4人分）

牛もも肉（かたまり）…… 500g
塩、こしょう …… 各適量
Ⓐ 塩 …… 500g
Ⓐ 卵白 …… 1個分
Ⓐ 白ワイン …… 大さじ2
セロリ（薄切り）…… 1本
じゃがいも …… 2個（約200g）
Ⓑ 赤ワイン …… 大さじ2
Ⓑ バルサミコ酢 …… 大さじ2
Ⓑ しょうゆ …… 大さじ1
クレソン …… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 10根菜 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。➔P.38
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせ、その上に③を¼量のせる。
❺④の上に②のじゃがいもと肉をのせて、残りの③をかぶせて手でしっかり押さえ、グリル皿をテーブルプレートに置き、42たいの塩釜焼き で加熱する。
❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、Ⓑをかける。

「10根菜 の使いかた」 ➔P.38

オート調理
スチーム レンジ
30焼きそば ➔P.40
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

焼きそば

加熱時間の目安　約12分

材料（1～2人分）

焼きそば用めん（ソース付き）…… 2袋
野菜ミックス …… 約100g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 50g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋（市販）にめんと野菜（水・大さじ２（分量外）、ソース2袋をまぶす）を入れて混ぜ合わせる。
❸肉に塩、こしょうをし、オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を広げる。
❹グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き 30焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

焼きうどん

焼きそばのめんをうどんに換えて、焼きそばを参照して加熱する。

蒸し野菜いため、ブロッコリーの蒸しいためで使用する調味料のオリーブ油は、お好みにより、風味付けのために入れてください。

蒸し野菜いため

加熱時間の目安　約11分

材料（2～3人分）

野菜ミックス（約250gの物）…… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 100g
Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ½
Ⓐ オリーブ油 …… 大さじ1
Ⓐ 水 …… 大さじ1
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
❸肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を上にのせる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 30焼きそば で加熱する。

30焼きそば のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.5倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43
●**調味料は**
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）

加熱時間の目安　約11分

材料（2～3人分）

豚ロース肉（薄切り、ひとくち大に切る）…… 100g
Ⓐ キャベツ（ひとくち大に切る）…… 100g
Ⓐ にんじん（薄切り）…… 50g
Ⓐ ピーマン（種を取り、乱切り）…… 2個
Ⓐ ねぎ（5mm幅のナナメ切り）…… 50g
Ⓑ みそ …… 大さじ1
Ⓑ 酒 …… 大さじ2
Ⓑ 砂糖 …… 小さじ1
Ⓑ 豆板醤 …… 小さじ½
Ⓑ 片栗粉 …… 小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚肉にかるく塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹脚を閉じ、オーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き 30焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそいため

豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひとくち大に切る）に換え、ホイコウロウを参照して加熱する。

チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）

加熱時間の目安　約11分

材料（2～3人分）

牛もも肉（細切り）…… 150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）…… 4個
Ⓐ ゆでたけのこ（細切り）…… 50g
Ⓑ しょうゆ …… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース …… 大さじ1
Ⓑ 酒 …… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 …… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素（顆粒）…… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 …… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れてかるく混ぜる。
❹脚を閉じ、オーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き 30焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

豚肉とピーマンの細切りいため

牛もも肉を豚肉（150g・薄切り、ひとくち大に切る）に換え、チンジャオロウスーを参照して加熱する。

オート調理
スチーム レンジ
29ブロッコリーの蒸しいため ➔P.40
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

ブロッコリーの蒸しいため

加熱時間の目安　約13分

材料（2～3人分）

ブロッコリー（小房に分ける）…… 400g
赤パプリカ（1cm幅の細切り）…… 40g
黄パプリカ（1cm幅の細切り）…… 40g
にんにく（薄切り）…… ½片
Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ オリーブ油 …… 大さじ1
Ⓐ 水 …… 大さじ1
Ⓑ マヨネーズ …… 大さじ2
Ⓑ ヨーグルト …… 大さじ2
Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
❸ 脚を閉じ、オーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した②を広げ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、29ブロッコリーの蒸しいため で加熱する。
❹ブロッコリーを皿に盛りⒷを合わせてかける。

29ブロッコリーの蒸しいため のコツ

●一度に作れる分量は0.5倍～表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは 皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43

ギョウザ

オート調理

9葉・果菜（下ごしらえ）

23ギョウザ　スチーム レンジ

→P.40

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

焼きギョウザ

加熱時間の目安　約19分

材料（12個分）

白菜 …… 100g
Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 60g
- にら（みじん切り） …… 20g
- 長ねぎ（みじん切り） …… 大さじ1½（約15g）
- にんにく（みじん切り） …… ½片
- しょうが（みじん切り） …… 小½かけ
- 酒 …… 大さじ½
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

ギョウザの皮（市販の物） …… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷白菜は 9葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱し、みじん切りにし、水気を絞る。 →P.38
❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 23ギョウザ で焼く。
「9葉・果菜 の使いかた」→P.38

冷凍生ギョウザ

加熱時間の目安　約22分

材料（12個分）

市販の冷凍ギョウザ …… 12個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷市販の冷凍ギョウザの底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 24冷凍生ギョウザ で焼く。

えびギョウザ

加熱時間の目安　約20分

材料（12個分）

むきえび …… 150g
むきえび（飾り用・小さめの物） …… 12個
Ⓐ
- しょうが汁 …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1

Ⓑ
- にら（みじん切り） …… 10g
- 長ねぎ（みじん切り） …… 大さじ1½（約15g）
- 干ししいたけ（戻してみじん切り） …… 小1枚
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

ギョウザの皮（市販の物） …… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷むきえびは半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでⒶで下味をつけておく。
❸ボウルに②とⒷを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。中央に飾り用のむきえびをのせる。
❺④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 23ギョウザ で焼く。

ほうれん草と豆腐のギョウザ

加熱時間の目安　約19分

材料（12個分）

ほうれん草 …… 150g
木綿豆腐 …… ¼丁（約75g）
Ⓐ
- 長ねぎ（みじん切り） …… 小さじ1（約5g）
- しょうが（みじん切り） …… 小½かけ
- 干ししいたけ（戻してみじん切り） …… 2枚
- 白すりごま …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々

ギョウザの皮（市販の物） …… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ほうれん草は洗ってラップで包み、9葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って細かくきざむ。→P.38
❸木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ800W 約40秒 で加熱し、ペーパータオルなどで水気をふき取り、水切りしておく。→P.43
❹ボウルに②と③、合わせたⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❺ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❻④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 23ギョウザ で焼く。
「9葉・果菜 の使いかた」→P.38
「レンジ加熱の使いかた」→P.43

23ギョウザ 24冷凍生ギョウザ のコツ

●一度に焼ける分量は
皮の直径が約9cmの物で6～20個です。（ギョウザの大きさにより、一度に焼ける分量は異なります。）

●加熱が足りなかったときは
加熱が十分な物は、取り出してからグリル皿ふたをして、レンジ500W で5～10分を目安に加熱します。（グリル皿に湯が残っている場合は捨ててから加熱します。）→P.43

●ギョウザの皮の大きさにより たねの量は加減して下さい。

●ギョウザの皮の厚さや大きさにより焼き色や蒸し加減が異なります。
皮が薄めの場合は仕上がり調節を やや弱 か 弱 にします。

●ギョウザやギョウザの皮に粉が多くついている場合は
かるくはたいて粉を落としてから焼きます。

●自家製の冷凍ギョウザは
仕上がり調節を やや強 か 強 にします。

●焼き色のついた冷凍ギョウザは
3解凍あたため で加熱します。→P.30,31

ショウロンポウ

オート調理

25ショウロンポウ（予熱有）→P.42

レンジ800W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）

過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

ショウロンポウ

予熱　約5分
加熱時間の目安　約15分

材料（9個分）

〈皮〉
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉） …… 35g
- 小麦粉（薄力粉） …… 35g
- 塩 …… 小さじ⅓（約2g）

ごま油 …… 小さじ¼
熱湯 …… 35～40mL

〈スープゼリー〉
Ⓑ
- 水 …… 小さじ2
- 粉ゼラチン …… 小さじ⅔（約2g）

Ⓒ
- 鶏がらスープの素（顆粒） …… 小さじ⅓
- 水 …… 50mL

〈あん〉
Ⓓ
- 豚バラ肉（薄切りを包丁でミンチにする） …… 110g
- 紹興酒（または酒） …… 小さじ ½
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 長ねぎ（みじん切り） …… 大さじ1
- しょうが（みじん切り） …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ½

打ち粉（片栗粉） …… 適量
しょうが（せん切り） …… 適量
しょうゆ、酢 …… 各大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷Ⓐを合わせてふるい、ボウルに入れ熱湯を少しずつ加えてはしなどでよく混ぜる。手で触れる熱さになったらごま油を加え、よくこねてひとまとまりになったら打ち粉を敷いたのし台にのせて約10分こねる。耳たぶくらいの硬さになり表面がなめらかになったらラップで包み1時間以上休ませる。
❸Ⓑを合わせて入れ、粉ゼラチンをしとらせておく。耐熱容器にⒸを合わせ レンジ800W 約1分 で加熱し、そこへⒷを加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵室で冷やし固める。→P.43
❹ボウルにⒹを入れてよく混ぜ合わせたら、③で固めたスープゼリーを細かく切って混ぜ合わせ、9等分（1個約21g）してそれぞれ丸めて冷蔵室で冷やしておく。
❺打ち粉を敷いたのし台に②をおき、手に粉（片栗粉・分量外）をつけて生地を棒状にまとめ、9等分（1個約12g）し、ラップまたは固く絞ったぬれぶきんをかけて生地が乾燥しないようにする。さらにめん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。
❻⑤の皮の中心に④のあんをのせ、中央に向かってヒダを取りながら包み、最後に中央でしっかりとつまんで閉じる。皮がくっつかないときは、ふちに水を少量つけて包む。
❼ 25ショウロンポウ に設定してスタートし、予熱をする。脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、⑥を 25ショウロンポウ のコツの図のように並べグリル皿ふたをセットする。
❽予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、グリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、ふたをしたグリル皿をテーブルプレートに置き、スタートする。
❾しょうゆと酢を合わせておき、しょうがと一緒に⑧に添える。

冷凍生ショウロンポウ

仕上がり調節 強

予熱　約5分
加熱時間の目安　約18分

材料（9個分）

市販の冷凍生ショウロンポウ …… 9個
しょうが（せん切り） …… 適量
しょうゆ、酢 …… 各大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 25ショウロンポウ 仕上がり調節 強 に設定してスタートし、予熱をする。脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、市販の冷凍生ショウロンポウを 25ショウロンポウ のコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
❸ショウロンポウ作りかた⑧を参照して加熱する。加熱後、しょうゆと酢を合わせておき、しょうがと一緒にショウロンポウに添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

25ショウロンポウ のコツ

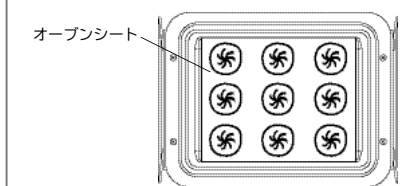
●1回に蒸せる分量は
自家製のショウロンポウは6～9個です。市販の冷凍生ショウロンポウは1個約30～35gの物が6～9個です。
1個約35g以上のショウロンポウは、うまくできません。

●皮ののばし方は
外側が1mm弱、中央部分が外側よりも少し厚めになるようにめん棒を使い、生地を回しながら外側にのばし直径9cmくらいの円形にします。生地はのばし過ぎると、加熱中に皮が破けてしまいます。

●包むあんは
冷蔵室で十分に冷やした物（0℃～10℃）を包みます。あんがよく冷えていないと包みにくく、加熱中に皮が破けてしまいます。

●冷凍生ショウロンポウは
自家製の冷凍生ショウロンポウと、市販の冷凍生ショウロンポウは仕上がり調節 強 にします。事前に加熱された市販の冷凍ショウロンポウは仕上がり調節 やや強 にします。

●市販のショウロンポウ（チルド食品・冷凍食品）は
薄い皮であんを包んでいる物や上部の開いた包みかたをしている物は、加熱中に皮が破れたり開いた上部からスープがこぼれてしまい、うまくできません。レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.43

●並べかたは
でき上がりはショウロンポウがふくらむため間隔をあけて並べます。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.43

ギョウザ

ショウロンポウ

豚肉の蒸し物

オート調理

スチーム
レンジ

27豚肉の蒸し物
➔P.40

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安　約16分

材料(3～4人分)

豚バラ肉(薄切り)……300g
塩、こしょう……各少々
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 酒……大さじ3
　 しょうゆ……小さじ1
白菜(幅5～6cmのざく切りにする)‥300g
にんじん(ピーラーで薄切りにする)‥小½本
生しいたけ(石づきを取る)……4枚
Ⓑ しょうゆ……大さじ1
　 黒酢……大さじ½
　 すりごま……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
❸脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に、野菜を広げてのせ平らにする。
❹③の上に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、27豚肉の蒸し物で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

豚肉とザーサイの重ね蒸し

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約10分

材料(2～4人分)

豚薄切り肉……200g
ザーサイ(かたまり)……100g
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 塩……少々
　 酒……大さじ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ザーサイはひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きをしておく。
❸ 豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❹脚を閉じたグリル皿に、オーブンシートを敷き水気を切ったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、27豚肉の蒸し物 仕上がり調節弱で加熱する。

鶏肉とザーサイの重ね蒸し

豚肉を鶏ささみ肉（200g・そぎ切り、ひとくち大に切る）に換え、**豚肉とザーサイの重ね蒸し**を参照して加熱する。

27豚肉の蒸し物のコツ

●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸し物は、2～4人分です。
豚肉とザーサイの重ね蒸しは表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43

●オーブンシートを敷いて
オーブンシートはグリル皿の汚れやくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

焼き蒸しいも

オート調理

スチーム
レンジ

28焼き蒸しいも
➔P.40

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

焼き蒸しいも

加熱時間の目安　約30分

材料(2～4本分)

さつまいも（1本約250gの物）
……2～4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、オーブンシートを敷き、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
❸②のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 28焼き蒸しいもで加熱する。
❹ 加熱後、竹ぐしで刺してまだかたいときは、グリル皿ふたをセットして加熱室に戻し約10分蒸らす。

28焼き蒸しいものコツ

●分量は
表示の分量です。

●太さは
直径約4cmの物が適しています。
それ以上太い場合は1本を2等分するか,3等分してから加熱します。
細いさつまいも（180g以下の物）や小さいさつまいも（130g以下の物は、仕上がり調節 弱 で加熱します。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43

茶わん蒸し

オート調理

200W
加熱時間 2～3分
(下ごしらえ)

16茶わん蒸し
➔P.40

スチーム
レンジ
オーブン

テーブルプレート

給水タンク
満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約26分

材料(4人分)

卵……2個(約100mL)
Ⓐ だし汁……350～400mL
　 しょうゆ、塩……各小さじ½
　 みりん……小さじ1
鶏肉(そぎ切り)……約40g
酒……少々
えび(殻つき)……小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)……8枚
干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)……2枚(8切れ)
ゆでぎんなん……8個
三つ葉……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2～3分 で加熱する。➔P.43
❺ 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を４等分して注ぎ入れ,さっとかき混ぜ共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 16茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約５分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」

空也蒸し

材料・作りかた
具を豆腐（½丁・4等分)に換えて、**茶わん蒸し**を参照して加熱する。

16茶わん蒸しのコツ

●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)

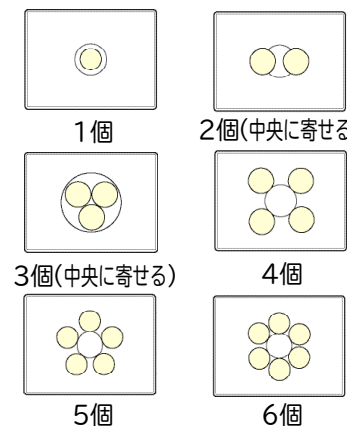
1個

2個(中央に寄せる)

3個(中央に寄せる)

4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、22脱臭使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、取り出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。➔P.43

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約22分

材料(4人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上の物)……500mL
にがり……30～40mL
あん
　だし汁……カップ½
　みりん……小さじ½
　しょうゆ……小さじ1
　塩……少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く)……小さじ1
しょうが(すりおろす)……適量
あさつき(小口切り)……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 16茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
• でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって違います。
• にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
• あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

手動蒸し物

手動調理

レンジ 500W　加熱時間 約1分（下ごしらえ）

スチーム　レンジ　スチームレンジ 加熱時間 約8分 ➔P.50

テーブルプレート　給水タンク　満水

肉シューマイ

材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉……120g
- 干ししいたけ（戻してみじん切り）……1枚
- 片栗粉……大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒……各大さじ½
- 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし……各少々

玉ねぎ（みじん切り）……50g
シューマイの皮（市販の物、30枚入り）……½袋（15枚）
練りがらし、しょうゆ……各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約1分 で加熱し、冷ましておく。➔P.43
❸ボウルにⒶと②を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❹ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約８分 で加熱し、からしじょうゆを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43
「スチーム・レンジ加熱の使いかた」 ➔P.50

シューマイのコツ

●加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、より柔らかく仕上がります。

●容器は
直径22〜25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●おおいはしません。

菊花シューマイ

材料（8個分）
- 豚ひき肉……40g
- えび……8尾
- 玉ねぎ（みじん切り）……25g
- たけのこの水煮（みじん切り）……25g
- 干ししいたけ（戻してみじん切り）……小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒……各適量
- シューマイの皮（市販の物、30枚入り・5mm幅に切る）……½袋（15枚）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約１分 で加熱し、冷ましておく。➔P.43
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように１個ずつ両手でかるくにぎってまとめる。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約８分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43
「スチーム・レンジ加熱の使いかた」 ➔P.50

手動調理

スチーム　レンジ　9葉・果菜（下ごしらえ）　スチームレンジ 加熱時間 約8分 ➔P.50

テーブルプレート　給水タンク　満水

キャベツの皮シューマイ

材料（15個分）
- キャベツ……約3枚（約150g）
- 豚ひき肉……130g
- Ⓐ
  - しょうが汁……適量
  - 水……大さじ1
  - 塩……少々
  - しょうゆ……小さじ1
  - 片栗粉……大さじ1
- コーン（缶詰）……15粒
- しょうゆ、酢、練りがらし……各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 9葉・果菜 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。➔P.38
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え,よく混ぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺皿にオーブンシートを敷き、④を皿の中央をあけるようにして並べる。
❻スチーム レンジ 約8分 で加熱し、皿に盛り、しょうゆ、酢、好みで練りがらしを添える。

「9葉・果菜 の使いかた」 ➔P.38
「スチーム・レンジ加熱の使いかた」 ➔P.50

手動調理

レンジ　800W 加熱時間 約3分 ➔P.43

テーブルプレート　給水タンク　空

あさりのワイン蒸し

材料（2〜3人分）
- あさり（殻付き）……約400g
- 白ワイン……大さじ2
- バター……適量
- パセリ（みじん切り）……少々

作りかた
❶ あさりは３％の食塩水（分量外）に約３時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ,ワインをかけてバターを散らし、かるくラップをする。
❸レンジ800W 約3分 で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

あさりの酒蒸し

ワインを酒（大さじ２）に換え、あさりのワイン蒸しを参照して加熱する。

たらのチーズ蒸し

作りかた
たらの切り身2切れ（1切れ約100gの物）を浅めの容器に並べ、塩、こしょう、白ワイン（各少々）をふり、トマトソース（大さじ3）をかけ、ピーマンの薄切り（½個分）をのせ、ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物・20g）を散らし、かるくラップをして レンジ 800W 約4分 で加熱する。

手動調理

レンジ　200W 加熱時間 5〜6分 ➔P.43

テーブルプレート　給水タンク　空

簡単肉まん

材料（6個分）
- 簡単パンの生地（材料・作りかた ➔P.128）……１回分
- 冷凍シューマイ（室温に戻し、3〜4つに切る）……６個

作りかた
❶ 簡単パン ➔P.128 作りかた ①〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、６個（１個約45g)に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に２個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5〜6分 で加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

鶏のから揚げ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた →P.41

オート調理
49鶏のから揚げ
標準 →P.40 レンジ オーブン
ヘルシー（予熱有） →P.41 レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
標準は空
ヘルシーは満水

鶏のから揚げ（12個分）		
カロリーカット値	約230kcal減	※1
調理後のカロリー	約824kcal	※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

鶏のから揚げ

標準　加熱時間の目安 約16分
ヘルシー　予熱 約 4分
加熱時間の目安 約25分

材料（12個分）
鶏もも肉（皮つき）…… 2枚（約500g）
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
　酒 …… 大さじ1½
　しょうが（すりおろす）…… 小さじ1½
　にんにく（すりおろす）…… 小さじ1½
　こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1

作りかた
❶ ヘルシーを選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❹ ③ の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 49鶏のから揚げ で加熱する。

たらのから揚げ

材料・作りかた
鶏肉をたら（1切れ約100gの物4切れ・ひとくち大に切る）に換え、**鶏のから揚げ**を参照して加熱する。

豚のから揚げ

材料・作りかた
鶏肉を豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひとくち大・12切れ）に換え、**鶏のから揚げ**を参照して加熱する。

ヒレカツ

加熱時間の目安 約16分

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）…… 400g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉 →P.101（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）…… 適量
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（溶きほぐす）…… 1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 49鶏のから揚げ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.47

とんカツ

材料・作りかた
ヒレ肉の換わりに豚ロース肉（1枚約100gの物・4枚）を使い、**ヒレカツ**を参照して加熱する。

チキンカツ

材料・作りかた
ヒレ肉の換わりに鶏ササミ（4本）を3等分にし、**ヒレカツ**を参照して加熱する。

49鶏のから揚げのコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●片栗粉の量は
油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと粉が残る仕上がりになります。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。
●市販のから揚げ粉は
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
●グリル皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
→P.46

オーブン天ぷら

オート調理
45オーブン天ぷら →P.40
オーブン 過熱水蒸気 グリル
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク 満水

野菜の天ぷら（かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら）

加熱時間の目安 約18分

材料（10個分）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんなどの薄切り …… 10枚（約250g）
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ1強
卵（溶きほぐす）…… ½個
天かす …… 約60g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❸ 野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 45オーブン天ぷら で加熱する。

えびフライ

加熱時間の目安 約18分

材料（12本分）
大正えび（またはブラックタイガー）…… 12尾
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2
卵（溶きほぐす）…… 1個
塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）…… 適量
　パセリ（みじん切り）…… 少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐ の順につける。
❹ ③ を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 45オーブン天ぷら で加熱する。

魚介の天ぷら（きす・えび・いか・あなご の天ぷら）

材料・作りかた
きす、えび、いか、あなごなどを**野菜の天ぷら**の作りかたと同様に加熱する。

白身魚のフライ

材料・作りかた
白身魚の切り身（1切れ約100gの物・4切れ）を3等分に切って、**えびフライ**の作りかたと同様に加熱する。

かきフライ

材料・作りかた
かき（むき身・8～12個）は薄い塩水でサッと洗って水気を切り、**えびフライ**の作りかたと同様に加熱する。

45オーブン天ぷらのコツ

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.47
●冷めた天ぷらのあたためは
6天ぷらあたため であたためます。
●油は使わない
衣は天かすを使います。
●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

オート調理
15肉じゃが
レンジ オーブン
→P.40
テーブルプレート
給水タンク 空

肉じゃが

加熱時間の目安　約58分

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)
……150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
……中2個(約300g)
にんじん(乱切り)……小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り)……小1個(約100g)
干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)……6枚
Ⓐ だし汁……カップ1½
　しょうゆ……大さじ4
　酒……カップ½
　砂糖……大さじ4
サラダ油……適量
さやえんどう(ゆでた物)……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
❷ 容器に①と残りの野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶた(15肉じゃがのコツ参照)とふたをして 15肉じゃが で加熱する。
❸ 加熱後、約20分置いて味をしみ込ませる。
❹ 器に盛り、さやえんどうを添える。

オート調理
レンジ 800W 加熱時間 約4分(下ごしらえ)
15肉じゃが
レンジ オーブン
→P.40
テーブルプレート
給水タンク 空

ポークカレー

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約47分

材料(4人分)
豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)
……200g
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
　……大1個(約200g)
　玉ねぎ(くし形切り)・1個(約200g)
　にんじん(乱切り)・小1本(約100g)
Ⓑ カレールー……小1箱(約120g)
　水……カップ2½～3
サラダ油……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
❷容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W 約4分 で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.43
❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 15肉じゃが 仕上がり調節 弱 で加熱する。(加熱の途中1～2度かき混ぜる)

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひとくち大に切る)に換えて、**ポークカレー**を参照して加熱する。

オート調理
9葉・果菜 (下ごしらえ)
15肉じゃが
レンジ オーブン
→P.40
テーブルプレート
給水タンク 空

ロールキャベツ

加熱時間の目安　約58分

材料(4人分)
キャベツ……8枚(約500g)
Ⓐ 合びき肉……200g
　玉ねぎ(みじん切り)…1/4個(約50g)
　牛乳……大さじ3
　パン粉……30g
　卵(溶きほぐす)……1/4個
　ナツメグ、塩、こしょう
　……各少々
Ⓑ スープ(固形スープ1個を溶く)
　……カップ1½
　トマトケチャップ……カップ¼
　しょうゆ……小さじ2
　塩、こしょう……各少々
玉ねぎ(薄切り)……1/4個(約50g)

作りかた
❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 9葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水気を切る。→P.38
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた(15肉じゃがのコツ参照)とふたをして 15肉じゃが で加熱する。

「9葉・果菜の使いかた」→P.38

15肉じゃがのコツ

●**容器は大きくて深めの物を**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●**煮汁は多めにする。**
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●**料理に合わせた下ごしらえを**
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げがほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、丸形に切って十文字の切り目を入れた物を使います。

オート調理
15肉じゃが
レンジ オーブン
→P.40
テーブルプレート
給水タンク 空

ビーフシチュー

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約90分

材料(4人分)
牛肉(シチュー用角切り)……400g
塩、こしょう……各少々
小麦粉(薄力粉)……大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
……大1個(約200g)
にんじん(乱切り)…中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)…中1個(約200g)
Ⓐ バター……25g
　小麦粉(薄力粉)……40g
Ⓑ スープ(固形スープの素2個を溶く)
　……カップ2～2½
　トマトピューレ……カップ¼
　赤ワイン……大さじ3
　砂糖……大さじ½
　塩……小さじ⅓
　こしょう……少々
　ローリエ……3枚
サラダ油……少々
生クリーム……適量

作りかた
❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして 15肉じゃが 仕上がり調節 強 で加熱する。(加熱の途中1～2度かき混ぜる。)お好みで生クリームをかける。

ポークシチュー

牛肉の換わりにシチュー、カレー用豚肉を使い、**ビーフシチュー**を参照して加熱する。

オート調理
10根菜 過熱水蒸気オーブン(予熱有) 150℃ 加熱時間 20～30分 (下ごしらえ)
15肉じゃが
レンジ オーブン
→P.40
テーブルプレート
給水タンク 満水

豚の角煮

加熱時間の目安　約58分

材料(4人分)
豚バラ肉(かたまりを8つに切る) 500g
しょうが(薄切り)……1かけ(15g)
長ねぎ(ぶつ切り)……½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)……¼本(200g)
Ⓐ 水……カップ1
　酒……カップ½
　しょうゆ……カップ½
　砂糖……大さじ5
　みりん……大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 大根はラップで包み 10根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。→P.38
❸ 豚肉は黒皿にオーブンシートを敷き並べて準備する。
❹ 過熱水蒸気 オーブン 予熱有 150℃ 20～30分 に設定し、スタートして予熱する。→P.50
❺予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、脂を落とす。
❻ 容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、落としぶた(15肉じゃがのコツ参照 →P.102)とふたをする。
❼ 15肉じゃが で加熱する。

「10根菜の使いかた」→P.38
「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」→P.50

オート調理
15肉じゃが
レンジ オーブン
→P.40
テーブルプレート
給水タンク 空

里いもの含め煮

仕上がり調節 やや弱
加熱時間の目安　約55分

材料(4人分)
里いも(皮をむき、ひとくち大に切る)
……500g
Ⓐ だし汁……カップ1
　しょうゆ……大さじ1
　砂糖……大さじ1
木の芽……適量

作りかた
❶ 里いもとⒶを容器に入れ、落としぶた(15肉じゃがのコツ参照 →P.102)とふたをして 15肉じゃが 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
❷ 加熱後、約20分置いて味をしみ込ませる。
❸ 器に盛り、木の芽を添える。

かぼちゃの含め煮

材料・作りかた
かぼちゃ(500g・ひとくち大に切る)と煮汁(だし汁・カップ1、しょうゆ・大さじ1、みりん・大さじ1)を容器に入れ、落としぶた(15肉じゃがのコツ参照 →P.102)とふたをして**里いもの含め煮**を参照して作る。

手動煮物

手動調理

レンジ（リレー加熱） P.45

800W 加熱時間 約8分
200W 加熱時間 約90分
800W 加熱時間 約50秒
100W 加熱時間 60～90分

テーブルプレート

給水タンク 空

黒　豆

材料（4人分）

黒豆……………………カップ1（150g）

Ⓐ
- 砂糖 ……………………… 120g
- しょうゆ …………… 大さじ1½
- 塩 ……………………… 小さじ⅓
- 重曹 …………………… 小さじ¼弱
- 水 ……………………… カップ4

作りかた

❶黒豆は洗って容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。

❷オーブンシートで作った落としぶた（15肉じゃが のコツ P.102）とふたをして レンジ800W 約8分、レンジ200W 約90分 でリレー加熱する。さらに、レンジ800W 約50秒、レンジ100W 60～90分 でリレー加熱する。

❸1～2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

「リレー加熱の使いかた」P.45

大豆と昆布の煮物

材料・作りかた

❶大豆（カップ1）は洗って容器に入れ、砂糖（100g）、しょうゆ（カップ¼）と水（カップ4）を加えて一晩おく。

❷オーブンシートの落としぶた（15肉じゃが のコツ P.102）とふたをして レンジ800W 約8分、レンジ200W 約90分 でリレー加熱する。

1cm角に切った昆布（20g）を加え、さらに レンジ800W 約50秒、レンジ100W 約60分 でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」P.45

手動調理

8 解凍

レンジ P.43

800W 加熱時間 3分～4分30秒

テーブルプレート

給水タンク 満水

えびのケチャップ煮

材料（2～3人分）

冷凍えび（殻つき）…………… 約250g

Ⓐ
- しょうが（みじん切り）… 小さじ1
- 片栗粉 ……………………… 小さじ½
- ケチャップ ……………… 大さじ3
- 酒 ………………………… 大さじ4
- 砂糖 ……………………… 小さじ1
- サラダ油 ………………… 大さじ½
- 塩、こしょう …………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷えびはラップなどの包装を外して発泡スチロールのトレーに並べ 8 解凍 で解凍する。P.36

❸②を水に取り、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気を切り、深めの皿に並べ、少々の塩、こしょう（分量外）をしてしばらくおく。

❹片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜ、かるくラップをする。

❺ レンジ800W 3分～4分30秒 で加熱してかき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- 8 解凍 のコツ P.36

「レンジ加熱の使いかた」P.43

魚介のケチャップ煮

えびの換わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

手動調理

レンジ（リレー加熱） P.45

800W 加熱時間 約2分
200W 加熱時間 約8分

テーブルプレート

給水タンク 空

さばのみそ煮

材料（2人分）

さば（1切れ約100gの物）……… 2切れ

長ねぎ（5cmの長さに切る）………… ½本

しょうが（薄切り）………………… 適量

Ⓐ
- みそ …………………… 大さじ2
- 砂糖 …………………… 大さじ1強
- 酒 ……………………… 大さじ1

作りかた

❶さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふき取っておく。

❷深めの皿に①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、長ねぎを添え、しょうがをのせる。

❸かるくラップをして レンジ800W 約2分、レンジ200W 約8分 でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」P.45

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに換え、塩、こしょうで味つけし、**さばのみそ煮**を参照して加熱する。

さけの冷製

さばの換わりに生ざけ（2切れ）を塩、こしょう（各少々）し、レモン（2枚・薄切り）、バター、ローリエ（各少々）をのせ、**さばのみそ煮**を参照して加熱し、熱いうちに骨や皮を除いて十分冷ました後盛り合わせる。

小松菜と油揚げの簡単煮

材料（2～4人分）

小松菜（4cmの長さに切る）…… 200g

油揚げ（湯通しして細切り）……… 2枚

Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………… 小さじ½
- だし汁 …………………… 大さじ1

作りかた

❶ 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、かるくラップをする。

❷レンジ800W 約2分、レンジ200W 約8分 でリレー加熱し、かき混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」P.45

はりはり漬け

材料（2～4人分）

切り干し大根…………………… 30g

にんじん（せん切り）……………… 50g

ちりめんじゃこ（湯通しした物）…… 20g

Ⓐ
- しょうゆ、酢……… 各大さじ1½
- 砂糖 ……………………… 大さじ1

針しょうが ……………………… 適量

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。

❷深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、かるくラップをする。

❸レンジ800W 約2分、レンジ200W 約8分 でリレー加熱し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」P.45

うど皮のきんぴら

材料（2～3人分）

うどの皮 ……………………… 100g

酢 …………………………………… 少々

ピーマン（せん切り）…………… 1個

にんじん（せん切り）…………… 30g

Ⓐ
- サラダ油 ………………… 大さじ½
- しょうゆ ………………… 大さじ1
- みりん …………………… 小さじ1
- 砂糖、酒 ……………… 各小さじ½

作りかた

❶ うどの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。

❷ 深めの皿に水気を切ったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせた Ⓐを加えて混ぜる。

❸ かるくラップをして レンジ800W 約2分、レンジ200W 約8分 でリレー加熱し、かき混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」P.45

白滝とえのきだけのいり煮

材料（標準量）（2～4人分）

白滝…………………… 1個（約200g）

えのきだけ………… 小1袋（約100g）

Ⓐ
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- みりん …………………… 大さじ½
- 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ1弱

削りがつお、七味とうがらし … 各適量

作りかた

❶ 白滝は洗ってザク切りにし、深めの皿に広げ レンジ800W 約1分40秒 加熱して水気を切る。P.43

❷ えのきだけは石づきを切り、2つに切って①に入れ、Ⓐを加えて混ぜる。

❸ かるくラップをして レンジ800W 約2分、レンジ200W 約8分 でリレー加熱し、削りがつお、七味とうがらしを加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」P.43
「リレー加熱の使いかた」P.45

スープ

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ（リレー加熱） →P.45

500W 加熱時間 約5分
200W 加熱時間 22~28分

テーブルプレート
給水タンク 空

とん汁

材料（2~3人分）

Ⓐ
- 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）……100g
- 大根（5mm厚さのいちょう切り）……⅛本（約100g）
- にんじん（5mm厚さの半月切り）……¼本（約40g）
- ごぼう（3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）……⅓本（約50g）
- 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）……2個（約100g）
- 干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）……2枚

Ⓑ
- だし汁……カップ2
- みそ……大さじ2

長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）……⅓本（約30g）

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 でリレー加熱する。

❷加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「リレー加熱の使いかた」 →P.45

野菜ポタージュ4種
（かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいも のポタージュ）

材料（2~3人分）

にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリンピース（ゆでた物）など……各200g
玉ねぎ（薄切り）……⅓個（約70g）

Ⓐ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個

バター……大さじ1
（にんじんの場合はベーコン2枚）
牛乳……カップ1

作りかた

❶ にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。

❷容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター（にんじんの場合は、細切りにしたベーコン）、Ⓐ を加える。

❸ オーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 でリレー加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけ レンジ 800W 約1分40秒 で加熱してあたためる。

❹お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

「リレー加熱の使いかた」 →P.45
「レンジ加熱の使いかた」 →P.43

ミネストローネ

材料（2~3人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（さいの目切り）……中½個（約100g）
- にんじん（さいの目切り）……中⅓本（約50g）
- セロリ（さいの目切り）……½本
- じゃがいも（さいの目切り）……大½個（約50g）
- キャベツ（1cm四方に切る）……40g
- 大豆水煮……30g
- トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）……30g
- ベーコン（1cm幅に切る）……1枚
- マカロニ（早ゆでタイプでない物）……20g

Ⓑ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- トマトジュース……カップ1½
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（スープのコツ参照）をし、レンジ 500W 約5分、レンジ 200W 22~28分 でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」 →P.45

スープのコツ

●容器は
直径20~23cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。

●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●アクは
加熱後に取り除きます。

自家製食品〔肉〕

オート調理

あたためスタート 46自家製食品 →P.40

レンジ オーブン スチーム

グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安 約60分

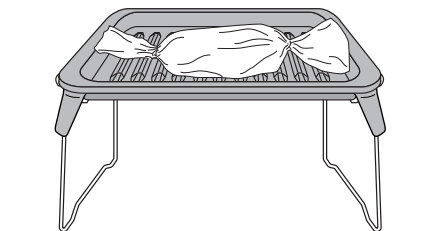
材料

豚ももひき肉……400g
玉ねぎ（すりおろす）……大さじ1
にんにく（すりおろす）……小さじ1
牛乳……大さじ3
片栗粉……大さじ2
塩……小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど粉末状の物……各少々
サラダ油……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷サラダ油以外の材料を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。

❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。

❹ 脚を開いたグリル皿にのせ テーブルプレートに置き 46自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味が変わりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分

材料

豚ロース肉（かたまり）……約500g
塩……大さじ2
砂糖……小さじ2

Ⓐ
- 白ワイン……大さじ3
- 玉ねぎ、にんじん（各薄切り）……各20g
- セロリの葉……少々
- にんにく（薄切り）……1片
- こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料……各少々

砂糖、サラダ油……各小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。

❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2~3日つけ込む。

❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。

❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、脚を開いたグリル皿にのせ 、テーブルプレートに置き 46自家製食品 で加熱する。

❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

オート調理

あたためスタート 46自家製食品 →P.40

レンジ オーブン スチーム

グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
給水タンク 満水

ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 120~140分

材料

牛赤身肉（薄切り）……150~200g

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 白ワイン……大さじ1
- はちみつ……大さじ1
- にんにく（すりおろす）……少々
- しょうが（すりおろす）……少々
- ごま油……小さじ1
- 七味とうがらし、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷牛肉はⒶに3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、脚を開いたグリル皿に重ならないように広げて並べる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱し、途中肉の乾燥具合を見て、裏返しをしながら加熱する。

❹ さらに 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱し、肉が乾燥したらでき上がり。

ビーフジャーキー（プレーン）

ビーフジャーキーのⒶのつけ汁の換わりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース（薄切り）に換える。

自家製食品〔魚〕

オート調理

あたため スタート　レンジ　オーブン　スチーム　46自家製食品 ➔P.40

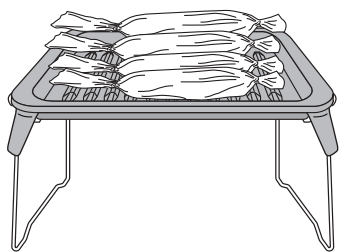
グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク　満水

さんまの柔らか煮

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約180分

材料
さんま……………………………… 4尾
塩………………………………… 適量
Ⓐ
- オリーブ油 ……………………… 40g
- 穀物酢 …………………………… 40g
- にんにく（薄切りにする）…… 2片
- ローリエ（半分にちぎる）…… 2枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 46自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺ さらに 46自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

さけのテリーヌ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約60分

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）
生ざけ（1切れ・100gの物）…… 5切れ
白ワイン………………………… 大さじ1
卵白……………………………… 2個分
生クリーム …………………… カップ1
塩 ………………………………… 小さじ⅓
こしょう ………………………… 少々
パプリカ（粉末状の物）……… 小さじ1
ブラックオリーブ（種抜き）…… 12個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
❸ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
❹ ブラックオリーブは半分に切る。耐熱性ガラス容器の底面にオーブンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
❺ 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 46自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

さけを生たらに換える。

わかさぎの柔らか煮（南蛮漬け風）

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約90分

材料
わかさぎ ………………………… 200g
塩………………………………… 適量
オリーブ油 ……………………… 20g
穀物酢 …………………………… 20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
　（ローリエ、クローブ、黒こしょう、とうがらしなど）
　……………………………… 適量
赤パプリカ……………………… 1個
黄パプリカ……………………… 1個
ピーマン………………………… 2個
玉ねぎ（せん切り）…………… ½個
Ⓐ
- ワインビネガー、米酢 ……………… 各大さじ3
- 水 ……………………………… カップ½
- 塩、砂糖、しょうゆ …… 各小さじ1
- こしょう……………………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
（さんまの柔らか煮作りかた③を参照）
❹ 脚の開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き、 46自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱し、取り出す。
❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻ 脚を開いたグリル皿の中央に野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❼ わかさぎと、せん切りにしたドライ野菜をⒶにつけ込む。

自家製食品〔野菜・くだもの〕

オート調理

レンジ　オーブン　スチーム　46自家製食品 ➔P.40

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク　満水

ドライハーブ&スパイス（10種）

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　40～90分

青じそ　セロリ　パセリ　あさつき　オレンジの皮

ディル　チャービル　タイム　セージ　ペパーミント

材料
青じその葉 ……………………… 20枚
セロリの葉………………… 20～50g
パセリ（小房に分けた物）
　……………………………… 20～50g
あさつき（小口切り）
　……………………………… 20～50g
オレンジの皮（白いワタを除き、せん切りにした物）……………………… 50g
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント …………………… 各30g

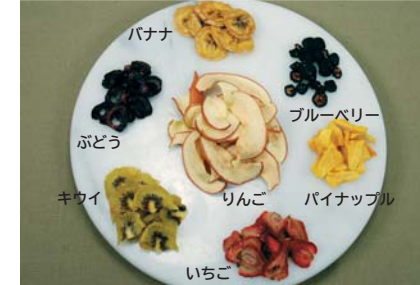
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。
❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。
（乾燥具合によって、46自家製食品 仕上がり調節 弱 を繰り返して加熱する。）
❹ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
• 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　70～140分

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 材料を選んで用意する。
- **キウイ**（3～4個）、**パイナップル**（¼個）はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- **いちご**（1パック分）、**ぶどう**（1房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り、3～4mmの薄切りにする。
- **バナナ**（2本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- **りんご**は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
- **ブルーベリー**（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、脚を開いたグリル皿に広げ テーブルプレートに置き 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹さらに 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。乾燥具合を見ながら加熱します。

46自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ
野菜やくだものなどをドライにしたり、干し野菜などを作る 46自家製食品 仕上がり調節 弱 と手作りハムやソーセージ、魚の柔らか煮など、時間をかけて調理する 46自家製食品 仕上がり調節 中、仕上がり調節 強 がありメニューによって使い分けます。

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。

● 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で乾燥具合を見ながら調理時間を加減してください。

● 46自家製食品 で作る柔らか煮は
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。低温の油で加熱することにより、骨まで柔らかくなります。

●1回で設定できる調理時間は
仕上がり調節 弱 約60分から仕上がり調節 やや強、強 約90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください。

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 やや弱 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

オート調理

レンジ
オーブン
スチーム

46自家製食品

➔P.40

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

ドライ野菜

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　50～150分

材料

きゅうり（小口切り、または乱切り）……………… 2～3本
にんじん（薄切り、または乱切り）……………… 1～2本
セロリ（小口切り、または乱切り）……………… 1～2本
小玉ねぎ（皮をむく）……… 8～20個
生しいたけ（丸のまま）…… 6～12枚
ゴーヤー……………………… 1本
キャベツ（タテ割りにする）……………… 300～500g
玉ねぎ（薄切り、またはタテ割り）……………… 1個分

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3～5mm厚さに切る。
❸ それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹ さらに 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。乾燥具合を見ながら加熱します。

セミドライトマト

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　70～140分

材料

プチトマト………………………… 1パック

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切りくちを上にして並べる。
❸ 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹ さらに 46自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
• 完全に乾いたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

セミドライトマトのオイル漬け

材料・作りかた

密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。
• サラダやパスタの盛り合わせに。

キャベツの酢漬け

材料・作りかた

ドライ野菜にしたキャベツ（約200g）をひとくち大に切り、しょうゆ、酢（各大さじ1 ½）、砂糖（小さじ½）、ごま油（小さじ½）、ラー油（少々）であえる。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥した物やしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気を切り、煮物やいため物に使います。

ドライ野菜を使った焼きそば

材料・作りかた

ソース付き焼きそば用めん（1袋）、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜（約250g）を合わせて、**焼きそば**の作りかたを参照して作る。

➔P.92

きゅうりのしょうゆ漬け

材料・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり（2本）をひと煮立ちさせた調味料（しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤とうがらし・½本）に3～4時間つける。

ミックスピクルス

材料・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり（1本分）、小玉ねぎ（8個）、にんじん（1本分）、セロリ（1本分）をつけ汁（酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ⅔、ローリエ・1～2枚、粒こしょう・4～6粒、赤とうがらし・1本）につける。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動調理

レンジ 800W　4～6分
（下ごしらえ）

スチーム
レンジ
スチームレンジ発酵
150～180分

➔P.52

テーブルプレート
給水タンク
満水

ヨーグルト

仕上がり調節 20W

材料（4人分）

牛乳（脂肪分3.0%以上の物）‥ 500mL
ヨーグルト（種菌）
（市販のプレーンタイプ）‥ 50～100g

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4～6分 で加熱し、約80℃くらいまであたためる。➔P.43
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ ふたをして スチーム レンジ 発酵 20W 約90分 で発酵させる。
❻ 終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 20W 60～90分 で、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
• マイ・コンフィチュール
➔P.112 を添えてもよいでしょう。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 ➔P.52
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

ヨーグルトソース

材料（4人分）

手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ …………………… 40g
マヨネーズ ………………… 大さじ1
塩 ………………………………… 適量

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 10W

材料・作りかた

ヨーグルトを参照する。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い スチーム レンジ 発酵 10W で発酵させる。発酵時間は3～6時間を目安にする。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。）

「スチームレンジ発酵の使いかた」 ➔P.52

ヨーグルトのコツ

●**1回の分量は**
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●**容器はふたつきの耐熱性の物を**
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●**使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●**種菌（スターター）は**
• 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物）を使います。
• 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
• 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
• 手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●**でき上がりの目安は**
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●**保存方法、保存期間は**
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕

手動調理

手動決定　あたためスタート

レンジ（リレー加熱）　600W 加熱時間 約20分　200W 加熱時間 約10分

➔P.45

テーブルプレート　給水タンク 空

いちごのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

いちご………………………… 約150g
赤パプリカ（細切り）………… 約50g
パイナップル（細切り）…… 約100g
100%果汁(市販の物)
Ⓐ りんごジュース ………… 約100mL
　 パイナップルジュース…… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、赤パプリカ、パイナップルは2～3cm長さの細切りにする。

❷ 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。

❸ おおいをしないで レンジ 600W 約20分、レンジ 200W 約10分 でリレー加熱する。

❹ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。

❺あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

「リレー加熱の使いかた」 ➔P.45

ブルーベリーのマイ・コンフィチュール

材料・作りかた

いちごの換わりにブルーベリー(約150g)、りんごジュースの換わりにグレープジュースを加えて同様にして作る。

オレンジのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

オレンジ(皮をむき、袋から出した物)…· 約200g
りんご（細切り）……………… 約50g
黄パプリカ（細切り）………… 約50g
100%果汁（市販の物）
Ⓐ りんごジュース………… 約100mL
　 パイナップルジュース …… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
しょうが（みじん切り）……… 1かけ

作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

ココナッツのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

桃または白桃(缶詰)………… 約150g
洋なしまたは洋なし(缶詰)‥ 約100g
ココナッツミルク(缶詰) …… 約50g
100%果汁（市販の物）
Ⓐ りんごジュース………… 約100mL
　 パイナップルジュース …… 約100mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
グリーンペッパー(ホール)……· 適量

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

キウイのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)

キウイ（あらくつぶす）…… 約200g
パイナップル(細切り) ……… 約70g
黄パプリカ（細切り） ……… 約30g
100%果汁（市販の物）
Ⓐ 果汁入り野菜ジュース…… 約150mL
　 パイナップルジュース …… 約50mL
レモン汁………… ½個分(大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス…· 適量

作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

なしのマイ・コンフィチュール

材料・作りかた

キウイの換わりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし(約200g)を加えて同様にして作る。

マイ・コンフィチュールのコツ

●容器は

直径20～23cm、底径約10cm、深さ6～8cmの広口の耐熱性容器が適しています。
※容器の重さが800ｇ以上の物を使うときは、果汁を増やして（20～30mL）加熱してください。

●使う果実は

いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●容器の大きさの目安は

材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●野菜は

赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うとよいでしょう。

●くだものや野菜の割合は

くだものと野菜を合わせて約300ｇにします。割合は、くだものの類が200～250ｇ、野菜やハーブなどを合わせて100～150ｇが目安です。

●砂糖の換わりに100%果汁を使う

りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●ラップやふたはしないで

煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しは

加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●甘く作りたいときは

材料にはちみつ（大さじ１～2）を加えて加熱します。この場合果汁は230mLに増やしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、はちみつ（大さじ１～2）を加えます。

●賞味期限は

砂糖を使っていないので、日持ちしません。1～2週間で食べきってください。

ごはん物

手動調理

レンジ（リレー加熱）　800W 加熱時間 約8分　200W 加熱時間 25～30分

➔P.45

テーブルプレート　給水タンク 空

ごはん(炊飯)

材料(4人分)

米 ……………………カップ2(320g)
水 ………………………… 440～480mL

作りかた

❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させる。

❷ レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 25～30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 ➔P.45

ピースごはん

材料・作りかた

ごはんの材料にグリンピース(約100g)と塩(小さじ½)を加え レンジ 800W 約7分、レンジ 200W 約32分 でリレー加熱し、加熱後かき混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」 ➔P.45

手動調理

レンジ（リレー加熱）　800W 加熱時間 約8分　200W 加熱時間 28～34分

➔P.45

テーブルプレート　給水タンク 空

五穀ごはん

材料(4人分)

米 ………………カップ1⅔(260g)
五穀米(雑穀米)……… カップ⅓(50g)
(押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど)
水 ……………………… 450～480mL

作りかた

❶ 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。

❷ レンジ 800W 約8分、レンジ 200W 28～34分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 ➔P.45

麦ごはん

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に換えて加熱する。

ごはんのコツ

●大きくて深めの容器で

ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

●米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分～１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ 800W	（リレー加熱）レンジ 200W
カップ1(160g)	240～260mL	約５分 ➔	約 17 分
カップ3(480g)	640～700mL	約10分 ➔	約 32 分

手動調理

レンジ　600W 加熱時間 約15分

➔P.43

テーブルプレート　給水タンク 空

赤 飯(おこわ)

材料(4人分)

もち米 ……………カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)……· 約80g
ささげのゆで汁
水 ……… 280～320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 600W 約15分 で、残り時間４～５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。

❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

赤飯のコツ

●米は吸水させる

炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる

むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	160～180mL	7～9分
カップ3（480g）	460～480mL	15～19分

10分焼き蒸し

オート調理

スチーム
レンジ

50 10分焼き蒸し
➔P.40

グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク
満水

牛肉とにんにくの芽の蒸し物

加熱時間の目安　約10分

材料(2人分)

- 牛薄切り肉 ……… 200g
- にんにくの芽 ……… 5本(約50g)
- 酒 ……… 大さじ1
- Ⓐ
  - みそ ……… 大さじ1
  - しょうゆ ……… 小さじ1
  - 砂糖 ……… 小さじ1
  - ごま油 ……… 小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛肉はひとくち大に切り、酒をふっておく。にんにくの芽は5cm幅に切る。
❸ ポリ袋(市販)に②と合わせたⒶを入れてよく混ぜる。
❹ 脚を閉じたグリル皿の上に③をポリ袋から取り出して広げ、グリル皿ふたをセットする。
❺ ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 50 10分焼き蒸し で加熱する。

ベーコンとレタスの蒸し物

加熱時間の目安　約10分

材料(2人分)

- レタス ……… 6枚(約180g)
- ベーコン ……… 4枚
- 塩、こしょう ……… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ベーコンは1枚を4等分し、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて広げる。
❸レタスは洗って水気を切り、ひとくち大にちぎって②の上にのせる。
❹③に塩、こしょうをして、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 50 10分焼き蒸し で加熱する。

50 10分焼き蒸し のコツ

●分量は
1回に作れる分量は表示の分量です。

●表示以外の分量は
10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を皿に入れてラップし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●材料は ➔P.43
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.43

えびとアボカドの蒸しサラダ

加熱時間の目安　約10分

材料(2人分)

- むきえび(大) ……… 150g
- 酒 ……… 大さじ1
- アボカド ……… 小1個(約100g)
- Ⓐ
  - わさび ……… 小さじ½
  - マヨネーズ ……… 大さじ1
  - レモン汁 ……… 小さじ1
  - しょうゆ ……… 小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷アボカドは種と皮を取り、ひとくち大に切る。むきえびは背わたを取って酒をふりかけておく。
❸脚を閉じたグリル皿にアボカドと水気を切ったむきえびを広げ、グリル皿ふたをセットする。
❹ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 50 10分焼き蒸し で加熱する。
❺皿に移して合わせたⒶをかける。

鶏ひき肉の油揚げ蒸し

加熱時間の目安　約10分

材料(2人分)

- 油揚げ ……… 2枚
- 鶏ひき肉 ……… 100g
- 玉ねぎ(みじん切り) ……… 大さじ1
- しょうが(みじん切り) ……… 小さじ½
- にんじん(みじん切り) ……… 大さじ1
- 生しいたけ(みじん切り) ……… 1枚
- Ⓐ
  - しょうゆ ……… 大さじ½
  - みりん ……… 小さじ1
  - 酒 ……… 大さじ½
  - 塩 ……… 少々
  - 片栗粉 ……… 小さじ2

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷油揚げはタテとヨコに切って4等分し、袋状に開いて油抜きをして水気を切る。
❸ボウルに鶏ひき肉と野菜、Ⓐを入れて混ぜ、8等分し②に入れる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、③を並べ、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 50 10分焼き蒸し で加熱する。

れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し

加熱時間の目安　約9分
(下ごしらえ) レンジ500W 30~50秒

材料(2人分)

- れんこん(直径6~7cmの物、5mm厚さの半月切り) ……… 16枚(約60g)
- Ⓐ
  - 鶏ひき肉 ……… 120g
  - 長ねぎ(みじん切り) ……… 大さじ1
  - 卵黄 ……… 1個分
  - しょうゆ ……… 小さじ1
  - 塩 ……… 少々
  - 片栗粉 ……… 大さじ1
- ポン酢しょうゆ、大根おろし ……… 各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷れんこんは皮をむき5mm厚さの半月切りにし酢水につけておく。水気を切り、重ならないように広げてラップに包み、レンジ 500W 30~50秒 で加熱しあら熱を取る。➔P.43
❸Ⓐの材料をよく混ぜ合わせ8等分し、②のれんこんで挟み、厚さ1.5~2cmにする。
❹脚を閉じたグリル皿に③を並べ、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 50 10分焼き蒸し で加熱する。
❻加熱後、皿に盛り付けてポン酢しょうゆと大根おろしを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

10分焼き物

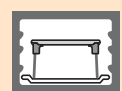
オート調理

あたためスタート　レンジ グリル

51 10分焼き物

→P.40

グリル皿（脚を開く） テーブルプレート

給水タンク 空

鶏肉のマスタード焼き

加熱時間の目安　約10分

材料（2人分）

鶏もも肉（1枚約250gの物）……1枚
塩、こしょう …… 各少々
バジル …… 適量
Ⓐ 粒マスタード …… 大さじ½
　 マヨネーズ …… 大さじ½
　 白ワイン …… 小さじ1

作りかた

❶鶏肉は1枚を4等分にし、皮はフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょう、バジルをふっておく。
❷①の皮を下にして、Ⓐを混ぜたソースを表面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べテーブルプレートに置き 51 10分焼き物 で加熱する。

えびパン

加熱時間の目安　約10分

材料（2人分）

食パン（8枚切り、またはサンドウィッチ用を4等分）……2枚
Ⓐ むきえび（細かくたたく）‥ 100g
　 長ねぎ（みじん切り）……大さじ1
　 しょうが（みじん切り）‥‥小さじ1
　 コリアンダー（粉末状の物）……少々
　 ごま油 ……小さじ2
　 ナンプラー ……小さじ1
　 塩、こしょう …… 各少々
　 片栗粉 ……小さじ1
スイートチリソース …… 適量

作りかた

❶Ⓐの材料をボウルに入れよく混ぜる。
❷4等分したパンにⒶを塗り、脚を開いたグリル皿に何も塗っていない面を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 51 10分焼き物 で加熱する。
❸加熱後皿に盛り、スイートチリソースを添える。

51 10分焼き物のコツ

●分量は
1回に作れる分量は表示の分量です。

●表示以外の分量は
10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。
黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、食品を並べ、テーブルプレートを取り外し中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。

●材料は
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えて レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.43

東南アジア風焼きとり

加熱時間の目安　約10分

材料（8本分）

鶏もも肉（1枚250gの物）………1枚
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1
　 砂糖 ……大さじ2
　 水 …… 大さじ2
　 にんにく（すりおろす）‥‥‥小さじ1
　 しょうが（すりおろす）‥‥‥小さじ1
　 プチトマト（すりおろす）………2個
　 コリアンダー（粉末状の物）…… 少々
　 一味とうがらし ……少々
　 塩、こしょう …… 各少々
Ⓑ ピーナッツバター ……15g
　 しょうゆ ……大さじ1
　 砂糖 ……小さじ2
　 レモン汁 ……小さじ1

作りかた

❶鶏もも肉は細長く8等分しておく。
❷Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分以上つけて、竹ぐしに巻きつけながら刺しておく。
❸混ぜ合わせたⒷを②にまんべんなく塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 51 10分焼き物 で加熱する。

豚肉のチーズ焼き

加熱時間の目安　約10分

材料（2人分）

豚ロース肉（1枚100gの物）……2枚
塩、こしょう …… 各少々
粉チーズ ……小さじ2
ベーコン（細切り）…… 1枚
赤パプリカ（細切り）… ¼個（約40g）

作りかた

❶豚ロース肉は半分に切り、塩、こしょうをする。
❷①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、肉の周りに赤パプリカを並べる。グリル皿をテーブルプレートに置き 51 10分焼き物 で加熱する。

アスパラガスの豚つくね巻き

加熱時間の目安　約10分

材料（6本分）

アスパラガス ……3本
Ⓐ 豚ひき肉 ……130g
　 玉ねぎ（みじん切り）………50g
　 バジル（乾燥）…… 少々
　 塩、こしょう ……各少々
Ⓑ 粒マスタード …… 大さじ1
　 マヨネーズ ……小さじ1
　 しょうゆ …… 小さじ1
　 レモン汁 ……小さじ2
　 はちみつ …… 小さじ1

作りかた

❶アスパラガスを半分に切る。
❷Ⓐをアスパラガスがしっかり隠れるぐらいに包み、かるくにぎってまとめる。
❸脚を開いたグリル皿に中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 51 10分焼き物 で加熱する。
❹加熱後皿に盛り、合わせたⒷを添える。

10分煮物

オート調理

あたためスタート　レンジ

52 10分煮物 ➔P.39

テーブルプレート

給水タンク 空

マーボーなす

加熱時間の目安　約10分

材料(2～3人分)

なす……………………3本(約300g)
豚ひき肉……………………………100g
Ⓐ
長ねぎ(みじん切り)………大さじ2
にんにく(みじん切り)…………1片
しょうが(みじん切り)……½かけ
豆板醤………………………小さじ1
甜面醤(テンメンジャン)…小さじ2
水……………………………カップ¾
鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1
しょうゆ……………………大さじ1
砂糖…………………………小さじ1
ごま油………………………小さじ½
Ⓑ
塩……………………………少々
片栗粉………………………大さじ1
水……………………………大さじ1

作りかた

❶なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
❸②にオーブンシートで落としぶた（52 10分煮物のコツ参照）をし、かるくラップをして52 10分煮物で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安　約10分

材料(2～3人分)

木綿豆腐……………1丁(約300g)
鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)…200g
Ⓐ
大根おろし…………………200g
しょうが(すりおろす)……小さじ1
だし汁……………………カップ¾
しょうゆ……………………大さじ1
みりん………………………大さじ1
酒……………………………小さじ2
砂糖…………………………大さじ½
塩……………………………少々
あさつき(小口切り)…………適量

作りかた

❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜオーブンシートで落としぶた（52 10分煮物のコツ参照）をし、かるくラップをして52 10分煮物で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

52 10分煮物のコツ

●**分量は**
1回に作れる分量は表示の分量です。
●**表示以外の分量は**
10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップしレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.43
●**容器は**
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●**材料は**
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。
●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔P.43

肉豆腐

加熱時間の目安　約10分

材料(2～3人分)

牛バラ肉(薄切り)………………200g
木綿豆腐……………1丁(約300g)
長ねぎ…………………1本(約70g)
えのきだけ…………………………100g
白滝………………………………100g
Ⓐ
砂糖…………………………大さじ2
しょうゆ……………………大さじ3
酒……………………………大さじ1
だし汁………………………カップ½

作りかた

❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としぶた（52 10分煮物のコツ参照 ➔P.118）をし、かるくラップをして52 10分煮物で加熱してかき混ぜる。

牛肉とごぼうのしぐれ煮

加熱時間の目安　約10分

材料(2～3人分)

牛肉(切り落とし)………………200g
酒……………………………大さじ1
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)·100g
しょうが(せん切り)…………½かけ
Ⓐ
しょうゆ……………………大さじ3
みりん………………………大さじ3
酒……………………………大さじ3
砂糖…………………………大さじ3

作りかた

❶牛肉は酒をふっておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせたⒶをよく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（52 10分煮物のコツ参照 ➔P.118）をし、かるくラップをして52 10分煮物で加熱する。

簡単ぶり大根

加熱時間の目安　約10分

材料(2～3人分)

大根………………………………100g
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)··3切れ
塩……………………………………適量
Ⓐ
酒……………………………大さじ1
しょうゆ……………………大さじ1
Ⓑ
だし汁………………………カップ1
砂糖…………………………大さじ1
しょうゆ……………………大さじ1½
みりん………………………大さじ1½
酒……………………………カップ¼

作りかた

❶大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。
❷ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶに10～15分つけておく。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水気をふき取った②を入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としぶた（52 10分煮物のコツ参照 ➔P.118）をし、かるくラップをして52 10分煮物で加熱する。
❹加熱後、そのまま加熱室に約20分置いて味をしみ込ませる。

10分煮物

簡単朝食セット

加熱時間の目安　約16分

トーストとの組み合わせ

主菜(トースト)1品＋副菜2品

53簡単朝食セット の手順

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② 主菜1品と、副菜２品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。

③ テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 53簡単朝食セット で加熱する。

主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料
食パン（6枚切り）………… 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト

材料
食パン（6枚切り）………… 2枚
Ⓐ バター………… 30g
Ⓐ 砂糖………… 20g
Ⓐ アーモンドプードル………… 30g
Ⓐ レーズン（あらくきざむ）………… 大さじ2
スライスアーモンド………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料
食パン（6枚切り）………… 2枚
玉ねぎ（薄切り）………… 30g
ピーマン（薄切り）………… ½個
ベーコン（1cm幅に切る）………… 1枚
ピザソース（市販の物）………… 適量
ピザ用チーズ………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

アップルトースト

材料
食パン（6枚切り）………… 2枚
りんご………… ¼個
塩………… 少々
マーガリン………… 適量
シナモンシュガー………… 少々

作りかた
❶ りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷ 食パン２枚の片面にマーガリンを塗り、① のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料
フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）………… 4枚
Ⓐ 牛乳………… カップ½
Ⓐ 砂糖………… 大さじ½
卵（溶きほぐす）………… 1個
バニラエッセンス………… 少々
バター………… 適量

作りかた
❶ Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷ フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸ 黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、バターを塗った方を上にしてその上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

和食・中華との組み合わせ

主菜（和食）1品＋副菜2品

主菜：和食（1品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料（2個分）
冷やごはん………… 160g
Ⓐ しょうゆ………… 大さじ½
Ⓐ 砂糖………… 小さじ½
Ⓐ みりん………… 小さじ½

作りかた
❶ 冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷ 両面に合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料（2個分）
冷やごはん………… 160g
Ⓐ 赤みそ………… 大さじ½
Ⓐ 砂糖………… 小さじ½
Ⓐ みりん………… 小さじ½

作りかた
❶ 冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷ 合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

簡単もちピザ

材料
切りもち（2枚に薄く切る）………… 3個
ピザソース（市販の物）………… 適量
Ⓐ 玉ねぎ・ベーコン（細切り）………… 各適量
Ⓐ ピーマン………… ½個
Ⓐ ドライトマトオリーブ油漬け………… 適量
Ⓐ スタッフドオリーブ………… 適量
ナチュラルチーズ（細かく切った物）………… 25g
塩、こしょう………… 各少々

作りかた
黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗りⒶを並べて、かるく塩、こしょうをして、チーズを散らす。

主菜（中華）1品＋副菜2品

主菜：中華（1品選ぶ）

簡単チャーハン

材料
冷やごはん………… 200g
チャーハンの素（市販の物）………… 1袋
ごま油………… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素に換えると**簡単ドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**簡単ガーリックライス**が作れます。

簡単焼きそば

材料
焼きそば用めん（ソース付き）………… 1袋
野菜ミックス（約250gの物）………… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）………… 50g
塩、こしょう………… 各少々

作りかた
❶ めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷ 加熱後かき混ぜる。

目玉焼き

材料
卵……………………………………2個
水……………………………………小さじ1
塩、こしょう……………………各少々

作りかた
薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズ目玉焼き

作りかた
水の換わりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン（2枚を半分に切る）2切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、パプリカ（¼個分）、えのきだけ（¼株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン…………………………2～4枚
塩、こしょう……………………各少々

作りかた
好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

巣ごもり卵

材料
卵……………………………………2個
キャベツ(せん切り)……………30g
水……………………………………小さじ1
塩、こしょう……………………各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水(小さじ1)をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツの換わりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

いり卵

材料
卵(溶きほぐす)…………………2個
Ⓐ 牛乳……………………………大さじ1
Ⓐ 砂糖……………………………小さじ1
Ⓐ 塩………………………………少々

作りかた
❶ 卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
❷ 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

⚠警告

朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

トマトのツナのせ

材料
トマト(1.5cmの厚さの輪切り)
……………………………………2枚
Ⓐ ツナ(缶詰)……………………小⅓缶
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り)………………20g
Ⓐ マヨネーズ……………………小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう…………………各少々
ドライパセリ（➔P.109 参照)…少々
ピザ用チーズ……………………適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウインナーソーセージ……………4本
ベーコン（半分に切る）…………2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

簡単いため物

材料(2個分)
キャベツ（あらめのせん切り）
……………………………………80g
パプリカ（せん切り）……………適量
ベーコン（1cm幅に切る）………1枚
塩、こしょう……………………各少々
サラダ油…………………………小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋（市販）に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、黒皿にのせる。

簡単板ふピザ

材料(2個分)
板ふ………………………………2枚
ピザソース（市販の物）…………適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン……………各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ………各適量
Ⓐ パプリカ………………………適量
スタッフドオリーブ（薄切り）
……………………………………2個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)
……………………………………25g
塩、こしょう……………………各少々

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りⒶを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

ひとくち塩ざけ

材料
甘塩ざけ（1切れ約100gの物）
……………………………………1切れ

作りかた
さけは4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かぼちゃの春巻き

材料(4本分)
かぼちゃ（1cm幅の細切り）……40g
プロセスチーズ（1cm幅の細切り）
……………………………………40g
大葉………………………………4枚
春巻き用皮（市販の物、半分に切り4枚にする）…………………………2枚
サラダ油…………………………大さじ½
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)………………大さじ½
Ⓐ 水………………………………大さじ½

作りかた
❶ かぼちゃをラップで包み レンジ 500W 約30秒 加熱する。➔P.43
❷ 春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
❸ ② の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

簡単干物

材料
あじの開き、さばの干物など好みの干物（ひとくち大に切る）
……………………………………1枚

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

53簡単朝食セット のコツ

- 1回に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。

- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- 簡単朝食セットのトーストは裏返さないため片面（表面）にしか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、**トースト** ➔P.129 を参照します。
- パンの厚さや種類によって、焼き具合が違います。
- 加熱が足りなかったときは、加熱が十分な物を取り出してから グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.46

2段調理〔肉と野菜〕

オート調理

あたためスタート　レンジ オーブン　54肉と野菜の2段 ➔P.40

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

給水タンク　空

加熱時間の目安　約25分

54肉と野菜の2段 調理の手順

1. 肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。脚を開いたグリル皿に肉料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
3. 54肉と野菜の2段 で加熱する。

肉料理（上）

鶏肉の香味焼き

材料(4人分)

鶏もも肉(1枚約250gの物)…… 2枚

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- ごま油……大さじ½
- 砂糖……大さじ1½
- しょうが(みじん切り)……1かけ
- 豆板醤……小さじ1

作りかた

❶鶏肉は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、30分以上おく。
❷①をペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚ヒレ肉のチーズ焼き

材料(4人分)

- 豚ヒレ肉(12等分する)……400g
- 塩、こしょう……各少々
- ベーコン……6枚
- Ⓐ マヨネーズ‥大さじ1½(約18g) / しょうゆ……小さじ½
- ピザ用チーズ……40g
- パセリ(あらくきざんだ物)……適量

作りかた

❶豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
❷ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、① の周囲に巻いて楊枝で止める。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐ を表面に塗ってピザ用チーズとパセリをのせる。

⚠注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因になります)

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の⅔以下)で加熱すると食品が焦げることがあります。

野菜料理（下）

かぶとウインナーのスープ煮

材料(4人分)

- かぶ……3個(約200g)
- ウインナーソーセージ……1袋(約100g)
- Ⓐ 水……カップ1 / 固形スープの素……½個 / 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.125 (54肉と野菜の2段 のコツ)をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

ラタトゥイユ

材料(4人分)

- なす……1個(約70g)
- 赤パプリカ、黄パプリカ……各¼個(約80g)
- ズッキーニ……½本(約100g)
- かぼちゃ……100g
- Ⓐ にんにく(みじん切り)……1片 / オリーブ油……大さじ1
- Ⓑ ホールトマト缶(あらくきざむ)……100g / 水……カップ½ / 固形スープの素……1個 / 白ワイン……大さじ1 / ローリエ……1枚 / 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 9葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱する。➔P.38
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒で加熱する。➔P.43
❸②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.125 (54肉と野菜の2段 のコツ)をする。
❹加熱後、かき混ぜる。

「9葉・果菜 の使いかた」 ➔P.38
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

2段調理〔魚と野菜〕

オート調理

あたためスタート　レンジ オーブン　55魚と野菜の2段 ➔P.40

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

給水タンク　空

加熱時間の目安　約23分

55魚と野菜の2段 調理の手順

1. 魚料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。脚を開いたグリル皿に魚料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
3. 55魚と野菜の2段 で加熱する。

⚠注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因になります)

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の⅔以下)で加熱すると食品が焦げることがあります。

魚料理（上）

さばの柚香焼き

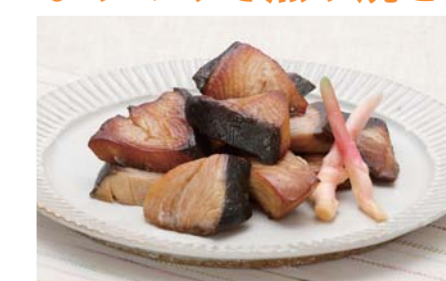
材料(4人分)

さばの切り身(3枚におろした物)……2枚(約400g)

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ1
- ゆず(薄い輪切りにする)……½個

作りかた

❶さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みを入れておく。合わせたⒶに30分〜1時間つける。
❷ペーパータオルでかるく汁気をふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ぶりのみそ照り焼き

材料(4人分)

ぶりの切り身(約100gの物)……4切れ

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ2
- 砂糖……大さじ1
- みそ……大さじ1

作りかた

❶ぶりの切り身の水気をふき取り、1切れを3等分して、合わせたⒶに30分〜1時間つける。
❷ペーパータオルでかるく汁気をふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

野菜料理（下）

さつまいものレモン煮

材料(4人分)

- さつまいも……300g
- Ⓐ 水……カップ¾ / 砂糖……80g
- レモン(薄切り)……½個

作りかた

❶さつまいもは皮をむき、1センチの輪切りにし、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オーブンシートで落としぶた(55魚と野菜の2段 のコツ参照)をする。
❸加熱後かるくかき混ぜる。

じゃがいもとベーコンの洋風煮

材料(4人分)

- じゃがいも……中2個(約300g)
- 玉ねぎ(薄切り)……小½個(約50g)
- ベーコン(1cm幅に切る)……50g
- Ⓐ スープ(固形スープの素½個を溶く)……カップ¾ / しょうゆ……小さじ½
- バター……小さじ1

作りかた

❶じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。10根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。➔P.38
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせたⒶとバターを加えて、オーブンシートで落としぶた(55魚と野菜の2段 のコツ参照)をする。
❸加熱後かるくかき混ぜる。

「10根菜 の使いかた」 ➔P.38

54肉と野菜の2段、55魚と野菜の2段 のコツ

●容器は
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。

●野菜料理のスープは多めに
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
加熱が十分な方は、取り出してから肉料理は グリル ➔P.46 で、野菜料理は レンジ 500W ➔P.43 で様子を見ながら加熱してください。

2品同時オーブン

手動調理		黒皿
手動決定 / あたためスタート		中段　下段
オーブン（予熱無・2段）→P.46	230℃ 加熱時間 32～42分	給水タンク 空

手動調理		黒皿
手動決定 / あたためスタート		中段　下段
オーブン（予熱無・2段）→P.46	180℃ 加熱時間 32～46分	給水タンク 空

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せです。
（「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。）

「お総菜2品」の組合せメニュー例

ひとくちチャーシュー（中段）
焼き野菜（下段）

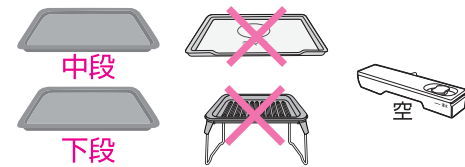
設定温度（予熱無）230℃　加熱時間32～42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

マフィン（中段）
プチパイ（下段）

設定温度（予熱無）180℃　加熱時間32～46分

2品同時オーブンの操作手順

準備 テーブルプレートを取り外し
2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる

例：お総菜2品同時オーブンの場合

1 「オーブン」を選択し、決定する

2 予熱「無」を設定し、決定する

3 「2段」を選択し、決定する

回す　押して決定

4 温度を設定し、決定する

5 加熱時間を設定し、スタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー

チキンソテー	豚肉のごまみそ焼き	ささみロール	ひとくち焼き豚
→P.77	→P.77	→P.77	→P.75
ヒレカツ	鶏のから揚げ	さけのムニエル	まぐろのソテー
→P.100	→P.100	→P.90	→P.90

下段メニュー

焼き野菜	トマトのチーズ焼き	ハンガリアンポテト	しいたけのチーズ焼き
→P.86	→P.87	→P.87	→P.87

「お菓子2品」

中段メニュー

マフィン	チョコチップマフィン	ブラウニー	スコーン
→P.136	→P.136	→P.142	→P.142

下段メニュー

キャロットケーキ	ボーロ	プチパイ	黄金いも
→P.136	→P.138	→P.142	→P.144

お総菜2品・お菓子2品 同時オーブンのコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎると上手に焼けません。

●焼き色の調整は
加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→P.49

簡単パン・トースト

オート調理

あたためスタート　17簡単パン　→P.40

レンジ 500W　加熱時間 約30秒
スチームレンジ発酵 30W　加熱時間 8~12分
(下ごしらえ)
スチーム オーブン

黒皿 中段　テーブルプレート
給水タンク　満水

簡単パン（シンプルパン）

加熱時間の目安　約26分

材料(8個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ1(約9g)
- 塩 ……………… 小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)
…………………… 小さじ１(約2.5g)
水 …………………………… 90～100mL
バター……………… 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。→P.43

❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で一次発酵させる。→P.52

❼ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

❽ 生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットする。

❿ スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で二次発酵させる。

⓫ 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、17簡単パン で焼く。

17簡単パン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●発酵の時間は様子を見て加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～12分発酵させ、二次発酵で調節します。

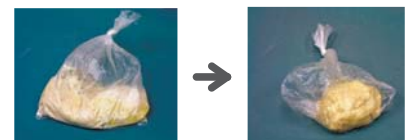
	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12~20分	6～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

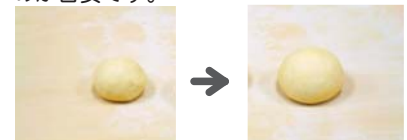
●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切りくちを中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.47

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

セサミパン

材料・作りかた
作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた
黒ごまをレーズン(30g)に換えて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.52

簡単あんパン

材料(8個分)

簡単パンの生地
(材料・作りかた →P.128)……… １回分
つぶあん ……………………… 200g
桜の花の塩漬け ……………… 4個
けしの実 ……………………… 適量
〈つやだし用卵〉
卵(溶きほぐす) ……………… ½個
塩 ……………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W １分30秒～２分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分して丸めておく。→P.43

❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。

❸ 簡単パン 作りかた →P.128 ①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、８個(１個約33g)に切り分け、生地を丸める。

❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じくちをしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で二次発酵させる。→P.52

❺ 生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押してへソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻ 簡単パン 作りかた →P.128 ⑪ を参照して焼く。

簡単クリームパン

つぶあんをカスタードクリーム(200g) →P.145 に換えて作る。

簡単うぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に換えて作る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.52

グラハムパン

材料(1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……………… 120g
- 全粒粉(あらびき)……………… 30g
- 砂糖 …………… 大さじ1(約9g)
- 塩 …………… 小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)
…………………… 小さじ１(約2.5g)
水 ……………………… 90～100mL
バター …………… 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた →P.128
①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。

❷ 丸めた生地をだ円形にのばし、フランスパン作りかた →P.130
⑩を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き加熱室底面にセットして、スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で 二次発酵させる。→P.52

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ 簡単パン 作りかた ⑪を参照して焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.52

手動調理

手動決定　あたためスタート
グリル →P.38
加熱時間 4～7分　裏返して 1～2分

黒皿 上段
給水タンク　空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

トースト

材料
食パン(常温、冷蔵、冷凍の物・1.5～3cm厚さの物) ……………………… 1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。

❷ テーブルプレートを取り外し グリル 4～7分 で焼き、裏返して グリル 1～2分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 1～3分、裏返して グリル 1～2分 様子を見ながら焼きます。

「グリル加熱の使いかた」→P.46

油で揚げない
カレーパン

材料(8個分)

簡単パンの生地
(材料・作りかた →P.128)……… １回分
レトルトカレー(市販の物)
…………………………… １袋(約200g)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)………… ¼個
- 小麦粉(薄力粉)……… 大さじ１

煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る) ………………………… 適量
(作りかたは →P.101)
小麦粉(薄力粉)……………… 大さじ２
卵(溶きほぐす) ……………… １個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7~10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分しておく。→P.43

❷ 簡単パン 作りかた →P.128
①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、８個(１個約33g)に切り分け、生地を丸める。

❸ だ円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ加熱室底面にセットし スチーム レンジ 発酵 30W 8~12分 で二次発酵させる。→P.52

オーブンシート

❻ 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.52

フランスパン

オート調理
スチームオーブン発酵 35℃
（下ごしらえ）
あたためスタート
18フランスパン
（予熱有）
➔P.42
スチーム
オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

フランスパン
バタール・クーペ

予熱　約 7分
加熱時間の目安　約30分

材料（バタール1本、クーペ2個）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 330g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 80g
- 砂糖 ………………………………… 5g
- 塩 …………………………………… 8g

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………………小さじ3強（約8g）

Ⓑ
- レモン汁 …… 小さじ１強（6mL）
- ぬるま湯（約30℃）220～260mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルにⒶとドライイーストを入れ、Ⓑを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでこねる。
❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。ボウルを黒皿にのせて下段に入れ、スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 25～60分 で一次発酵させる。➔P.53
❻生地が２倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❼ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分ける。
❽ 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5～20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）
❾ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❿ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓫ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側 ⅓ を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。
⓭ 薄くバターを塗った黒皿に ⑨～⑫ で成形した生地を閉じくちを下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 10～20分 で二次発酵させる。
⓮ ⑬を加熱室から取り出し、18フランスパン に設定し、スタートして予熱する。
⓯ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。（約8分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。
※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓰ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼く。
⓱ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.53

パンのコツ

●牛乳は室温に戻して
冷蔵室から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」➔P.51
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
中段と下段で生地の発酵具合にむらが見られるときは、様子を見ながら黒皿の上下を入れ換えます。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、周りに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。（30・35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

手作りパン

手動調理
スチームオーブン発酵　40℃
（下ごしらえ）

オーブン
（予熱有・1段/2段）
➔P.48
予熱 約7分
180℃
加熱時間
17～25分

黒皿
中・下段
給水タンク
満水

バターロール（ロールパン）

材料（24個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 480g
- 砂糖 ……… 大さじ５½（約50g）
- 塩 ……………… 小さじ１（約６g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 小さじ３（約７g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）…… 60～80mL
- 卵（溶きほぐす）……………… 大１個
- 牛乳（室温に戻す）・180～200mL

バター（室温に戻す）……………… 70g
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）…………………… ½個
塩 ……………………………… 小さじ¼

（１段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルにⒶとドライイーストを入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
❸ フランスパン ➔P.130 作りかた③～④の要領で生地を作る。
❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 50～60分 で一次発酵させる。➔P.53
❺ 生地が２～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で24個（１個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。
❾ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。

⓬ 中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25～36分 で生地が2～2.5倍になるまで二次発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。
⓭ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 180℃ 17～25分 に設定し、スタートして予熱する。
⓮ 予熱終了音が鳴ったら ⑫ を中段と下段に入れて焼く。
（1段のときは オーブン 予熱有 1段 10～17分 に設定し、スタートして予熱をしてから中段に入れて焼く。）

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた ② の材料を全部もちつき機に入れ、８～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔～¾が経過してから黒皿の上下を入れ換えます。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.53
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

手動調理
スチームオーブン発酵　40℃
（下ごしらえ）

オーブン
（予熱有・1段）
➔P.48
予熱 約9分
210℃
加熱時間
24～38分

黒皿 下段
給水タンク
満水

山形食パン

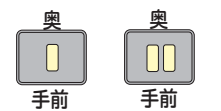
材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）

- 小麦粉（強力粉）………………… 220g
- 砂糖 ……………… 小さじ4（約12g）
- 塩 ……………… 小さじ½弱（約2.5g）
- ドライイースト ……小さじ2（約5g）
- ぬるま湯（約40℃）…… 130～150mL
- バター …………………………… 10g

（２個で焼くときは材料を２倍にする。）

作りかた

❶ バターロール 作りかた ① ～ ⑥ の要領で生地を作る。
❷ 生地をスケッパーで３等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。（ベンチタイム）
❸ ３等分した②を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
❹ バター（分量外）を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 50～80分 で二次発酵させる。➔P.53

奥　手前（1個の場合）
奥　手前（2個の場合）

❺ ④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 210℃ 24～38分 に設定し、スタートして予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間5～6分で型を前後入れ換えて、さらに焼きます。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.53
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48
「スチームショットの使いかた」➔P.51

ピザ

オート調理

スチームレンジ発酵 30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）

19クリスピーピザ（予熱有）→P.42 オーブン

黒皿 上段

給水タンク 満水

クリスピーピザ
（トマトとモッツァレラチーズのピザ）

予熱 約21分
加熱時間の目安 約 7分

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 50g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 20g
- 砂糖……………大さじ$\frac{1}{2}$弱（約4g）
- 塩 ……………小さじ$\frac{1}{3}$弱（約1.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………………小さじ$\frac{1}{2}$弱（約1g）
ぬるま湯 ………………………… 35～45mL
オリーブ油…………大さじ$\frac{1}{2}$強（約7g）
ピザソース（市販の物）…………… 適量

Ⓑ
- トマト（さいの目）…………………… $\frac{1}{4}$個（約50g）
- モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）……… 50g

塩、こしょう……………………… 各少々
バジル………………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねる。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。（**簡単パン** →P.128作りかた ⑤を参照する。）
❹ ③ を加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 30W 約10分 で一次発酵させる。（発酵の目安は 17簡単パン のコツを参照 →P.128）→P.52
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。
❻ 生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開け、ピザソースを塗りⒷをのせ塩、こしょうをする。
❽ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ 19クリスピーピザ に設定し、スタートして予熱する。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❿ ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.52

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

19クリスピーピザ のコツ

●１回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●2段で焼くときは
19クリスピーピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 2段 200℃ 22～28分 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。→P.48
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.47

●冷凍ピザは
19クリスピーピザ では焼けません。
市販のピザを焼くときは を参照にして焼きます。

フルーツピザ
（いちごとももピザ）

加熱時間の目安 約7分

材料（1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする）……………………… 1回分
グラニュー糖 ………………………… 適量
カスタードクリーム ………………… 100g
（材料・作りかたは →P.145）
いちご（スライスする）…………… 30g
桃（缶詰、薄切り）………………… 120g
粉砂糖 ………………………………… 少々

作りかた

❶ **クリスピーピザ**作りかた ①～⑥を参照して生地を作る。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートにのせる。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
❹ **クリスピーピザ**作りかた ⑧～⑩を参照して焼く。
❺ あら熱が取れたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉砂糖をふる。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼きます。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ 冷凍の場合 23～30分、冷蔵の場合 15～28分 で焼きます。
→P.47
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 で焼きます。この時テーブルプレートは取り外します。→P.48

スポンジケーキ

オート調理

レンジ 200W 加熱時間 1～2分（下ごしらえ）

20スポンジケーキ →P.40 スチーム オーブン

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

スポンジケーキ
（デコレーションケーキ）

加熱時間の目安 約44分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

小麦粉（薄力粉）……………………… 90g
砂糖……………………………………90g
卵（卵黄と卵白に分ける）………… 3個
バニラエッセンス …………………… 少々
Ⓐ
- 牛乳（室温に戻す）………… 小さじ２
- バター………………………… 15g

ホイップクリーム ……………………… 適量
くだもの（いちごなど）…………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす（直径18cmの場合。その他は 20スポンジケーキ のコツを参照）。→P.43
❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 20スポンジケーキ で焼く。
❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

共立て法の作りかた

❸ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
作りかた ⑤から同様にする。

20スポンジケーキ のコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ$\frac{1}{2}$	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約１分	約1分30秒	約2分
	❻	20スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約44分	約49分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。→P.47

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

オート調理

レンジ 200W 加熱時間 2~3分 100W 加熱時間 約1分 (下ごしらえ)

20スポンジケーキ

➔P.40

スチーム オーブン

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

チーズケーキ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約49分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ …… 200g
- バター …… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
- 粉砂糖 …… 50g
- 小麦粉(薄力粉) …… 25g
- 生クリーム(室温に戻す) …… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) …… 大さじ1弱

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2~3分 で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。➔P.43
❹ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 で加熱して柔らかくした物を③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加え混ぜる。
❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
❻ ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ 20スポンジケーキ 仕上がり調節 やや強 で焼く。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

手動調理

レンジ 200W 加熱時間 2~3分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱有・1段)

➔P.48

予熱 約5分 150℃ 加熱時間 48~54分

黒皿 下段

給水タンク 空

スフレチーズケーキ

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- Ⓐ クリームチーズ …… 150g
- Ⓐ バター …… 30g
- 砂糖 …… 90g
- 卵黄 …… 3個分
- 生クリーム(室温に戻す) …… 100mL
- 牛乳 …… 50mL
- レモン汁 …… 大さじ1
- ブランデー …… 大さじ1
- コーンスターチ(ふるう) …… 40g
- 卵白 …… 5個分

作りかた

❶ 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
❷ 耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、 レンジ 200W 2~3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
❸ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❻ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
❼ ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
❽ テーブルプレートを取り外し、 オーブン 予熱有 1段 150℃ 48~54分 に設定し、スタートして予熱する。
❾ 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、⑦をのせ、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ、下段に入れて焼く。
❿ 焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕
- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 ➔P.48

手動調理

オーブン (予熱有・1段)

➔P.48

予熱 約6分 160℃ 加熱時間 50~60分

黒皿 下段

給水タンク 空

シフォンケーキ(プレーン)

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70mL
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
❸ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として泡を抜き、黒皿にのせる。
❹ テーブルプレートを取り外し、 オーブン 予熱有 1段 160℃ 50~60分 に設定し、スタートして予熱する。
❺ 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。
❻ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
❽ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこすようにして、ゆっくりと型から外す。

〔ひとくちメモ〕
- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
- 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブ油でもかまいません。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 ➔P.48

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40~50分	50~60分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製の物を使います。

●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

ココアシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ココア …… 20g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 100mL
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ プレーンの作りかた①~③の要領で作り、①でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り ④~⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- ココアの量は、好みで加減してください。

カプチーノシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……………… 120g
- ベーキングパウダー … 小さじ½

卵黄 ……………………………… 5個分
卵白 ……………………………… 6個分
塩 ……………………………… ひとつまみ
砂糖 ……………………………… 120g

Ⓑ
- ぬるま湯 ……………… 100mL
- インスタントコーヒー …………………… 大さじ2⅔

サラダ油 ……………………… 60mL
シナモンパウダー …………… 小さじ1

作りかた

❶ プレーン ➔P.135 の作りかた①～③の要領で作り、①でレモン水の換わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いたⒷを入れる。
❷ プレーンの作りかた①の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り ④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

抹茶とレーズンのシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……………… 120g
- 抹茶 ……………………………… 10g
- ベーキングパウダー … 小さじ½

卵黄 ……………………………… 5個分
卵白 ……………………………… 6個分
塩 ……………………………… ひとつまみ
砂糖 ……………………………… 100g
水 ……………………………… 110mL
サラダ油 ……………………… 60mL
レーズン ……………………… 80g

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ プレーン ➔P.135 の作りかた①、②の要領で作り、①でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❸ プレーンの作りかた③の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、かるくゴムべらで混ぜ合わせる。
❹ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕
- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの換わりに甘納豆(小豆)を加える。

キャロットケーキ

材料(直径18cmの金属製リング型1個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉)……………… 100g
- ベーキングパウダー …… 小さじ½
- シナモン ………………… 小さじ⅔
- 塩 ………………………………… 少々

にんじん(すりおろしてかるく水気を切った物) ………………………………80g

Ⓑ
- 卵 …………………………… 1½個
- 砂糖 ………………………… 80g
- サラダ油 …………………… 80mL

粉砂糖 ……………………………… 適量

作りかた

❶型に薄くバター(分量外)を塗り、小麦粉(分量外)をかるくふっておく。
❷ボウルにⒷを入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。
❸①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ [オーブン] [予熱無] [1段] [180℃] [30～40分] で焼く。
❹焼き上がったら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」 ➔P.47

手動調理

オーブン (予熱無・1段) ➔P.47
180℃ 加熱時間 30～40分

黒皿 中段
給水タンク 空

マフィン

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

Ⓐ
- 小麦粉(薄力粉) ……………… 250g
- ベーキングパウダー …… 小さじ3

砂糖 ……………………………… 100g
バター(室温に戻す)……………… 150g
卵 (溶きほぐす)………………………… 2個
牛乳 ……………………………… 100mL
バニラエッセンス …………………… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹③マフィン型に分け入れ、黒皿に並べてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ [オーブン] [予熱無] [1段] [180℃] [30～40分] で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」 ➔P.47

チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動調理

レンジ 200W 加熱時間 1～2分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱有・1段/2段) ➔P.48
予熱 約6分 160℃ 加熱時間 15～20分

黒皿 中段
給水タンク 空

ロールケーキ(プレーン)

材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………………… 80g
砂糖 ……………………………… 80g
卵(溶きほぐす) …………………… 4個
バニラエッセンス ……………… 少々

Ⓐ
- 牛乳(室温に戻す)…… 大さじ1½
- バター …… 大さじ1強(約15g)

あんずジャム(粒のある物は裏ごす)…… 適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
❷Ⓐを合わせて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、[レンジ] [200W] [1～2分] で加熱し、溶かす。(材料が2倍のときは約3分加熱) ➔P.43
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❺ テーブルプレートを取り外し [オーブン] [予熱有] [1段] [160℃] [15～20分] に設定し、スタートして予熱する。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

(2段のときは [オーブン] [予熱有] [2段] [20～30分] に設定し、スタートして予熱する。予熱終了後、黒皿を中段と下段に入れて焼く。途中残り時間10～12分で黒皿の中段と下段を入れ換えて、さらに焼く。)

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。➔P.133

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●周りの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にしてしばらく置いて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 ➔P.48

モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く)を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く)を加える。

手動調理

レンジ 200W 加熱時間 3～4分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱有・1段/2段) ➔P.48
予熱 約6分 160℃ 加熱時間 22～32分

黒皿 下段
給水タンク 空

マドレーヌ

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉(薄力粉)…………………… 100g
砂糖 ……………………………… 100g
バター ……………………………… 100g
卵(溶きほぐす)…………………… 2½個

Ⓐ
- レモン汁 ……………… 大さじ½
- レモンの皮(すりおろす)…… ½個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、[レンジ] [200W] [3～4分] で加熱する。(材料が2倍のときは5～6分加熱) ➔P.43
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
❺ テーブルプレートを取り外し、[オーブン] [予熱有] [1段] [160℃] [22～32分] に設定し、スタートして予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

(2段のときは [オーブン] [予熱有] [2段] [34～44分] に設定し、スタートして予熱する。予熱終了後、黒皿を中段と下段に入れて焼く。)

〔ひとくちメモ〕
- 溶かしバターはあたたかい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 ➔P.48

パウンドケーキ(プレーン)

手動調理

オーブン (予熱有・1段) ➔P.48
予熱 約6分
160℃
加熱時間
44〜54分

黒皿 下段
給水タンク 空

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	100g
	ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖		80g
バター(室温に戻す)		100g
卵(溶きほぐす)		2個
バニラエッセンス		少々
レーズン,アンゼリカ,チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)		60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

❺テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 160℃ 44〜54分 に設定し、スタートして予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。
●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
●焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。
●焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2〜3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた ③で粉を加えてからりんごのプリザーブ(約60g) ➔P.141 を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③ で粉を加えてから柔らかプリン ➔P.147 を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた
カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

■19×10×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖 120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で 58〜65分 焼きます。

ボーロ

手動調理

オーブン (予熱有・1段) ➔P.48
予熱 約6分
170℃
加熱時間
18〜22分

黒皿 中段
給水タンク 空

材料(16個分)

小麦粉(薄力粉)		220g
バター(室温に戻す)		60g
砂糖		100g
サラダ油		大さじ5½
卵白		少々
アーモンドスライス		適量
Ⓐ	粉砂糖	少々
	シナモン	少々

作りかた

❶ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2〜3回に分けて加えよく混ぜる。
❷サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
❸生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2〜3枚ずつのせて貼りつける。
❺テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 170℃ 18〜22分 に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
❼焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

焼きメレンゲ

手動調理

オーブン (予熱有・1段) ➔P.48
予熱 約3分
100℃
加熱時間
70〜80分

黒皿 下段
給水タンク 空

材料(6個分)

卵白		1個分
グラニュー糖		50g
Ⓐ	クルミ(あらく砕いておく)	20g
	黒すりごま	大さじ1(約5g)

作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
❷ ①にⒶを加えて、かるく混ぜ合わせる。
❸ オーブンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4〜5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。
❹テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 100℃ 70〜80分 に設定し、スタートして予熱する。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
• シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されている物があります。
• 焼き上がったらそのまま加熱室に、10〜20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

スイートポテト

手動調理
レンジ 800W 約1分40秒 (下ごしらえ)

オーブン (予熱有・1段) ➔P.48
予熱 約8分
200℃
加熱時間
15〜20分

黒皿 中段
給水タンク 空

材料(12個分)

さつまいも		大2本(約600g)
Ⓐ	バター	30g
	砂糖	70g
Ⓑ	卵黄	1½個分
	バニラエッセンス	少々
牛乳		50〜70mL
つや出し用卵	卵黄	½個分
	みりん	小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、10根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。➔P.38
❷ 容器に①とⒶを入れて全体をかるく混ぜ レンジ 800W 約1分40秒 で加熱する。➔P.43
❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
❹③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵の卵黄とみりんを混ぜ合わせて塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 200℃ 15〜20分 に設定し、スタートして予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

「10根菜 の使いかた」➔P.38
「レンジ加熱の使いかた」➔P.43
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

焼きりんご

手動調理

オーブン (予熱無・1段) ➔P.47
180℃
加熱時間 50〜60分

黒皿 下段
給水タンク 空

材料(4個分)

りんご(紅玉)		4個
Ⓐ	砂糖	60g
	バター	40g
	シナモン	少々
ホイップクリーム		適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
❸テーブルプレートを取り外し②を黒皿にのせ下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 50〜60分 で焼く。
❹冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」➔P.47

りんごのコンポート

手動調理

レンジ ➔P.43
800W 5〜7分
500W 約1分30秒

テーブルプレート
給水タンク 空

材料・作りかた

❶ りんご(紅玉・2個)は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
❷ 深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして レンジ 800W 5〜7分 で加熱し、そのまま冷ます。
❸りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)を合わせて レンジ 500W 約1分30秒 で加熱して②のりんごにかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

手動調理

オーブン（予熱有・1段/2段） 予熱 約6分 170℃ 加熱時間 18〜25分

黒皿 中・下段 給水タンク 空

➔P.48

型抜きクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

小麦粉（薄力粉）……………… 340g
バター（室温に戻す）…………… 170g
砂糖 ……………………………… 120g
卵（溶きほぐす） ………………… 大1個
バニラエッセンス ……………… 少々

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。
ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。
❹ 生地をラップの間に挟み、めん棒で５mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップを外し、直径３cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿２枚に並べる。

❻テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 170℃ 18〜25分 に設定し、スタートして予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。

（1段のときは オーブン 予熱有 1段 13〜17分 に設定し、スタートして予熱する。予熱終了後、黒皿を中段に入れて焼く。）

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.48

絞り出しクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

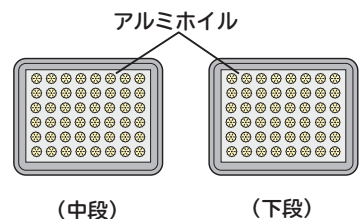
小麦粉（薄力粉）……………… 260g
バター（室温に戻す）…………… 160g
砂糖 ……………………………… 80g
卵（溶きほぐす） …… 大1½個（約80g）
バニラエッセンス ……………… 少々
ドライフルーツ（小さく切った物）…… 適量

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 240g
Ⓐ ベーキングパウダー…… 小さじ１
バター（室温に戻す）…………… 80g
砂糖 ……………………………… 80g
卵（溶きほぐす）………………… １個
スライスアーモンド ………… 120g

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ **型抜きクッキー**作りかた ①〜③ の要領で作るが、バニラエッセンスの換わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷①を黒皿2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
❸ **型抜きクッキー**作りかた ⑥ ⑦ を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料・作りかた

スライスアーモンドの換わりにあらくきざんだピーナッツ（120g）を加えて、**型抜きクッキー**を参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、焼き具合を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間５〜６分で黒皿の上下を入れ換えてさらに焼きます。

手動調理

オーブン（予熱有・1段） 予熱 約8分 200℃ 加熱時間 28〜40分

黒皿 中段 給水タンク 空

➔P.48

アップルパイ

材料（直径21cmの金属製パイ皿１枚分）

小麦粉（強力粉）……………… 100g
小麦粉（薄力粉）……………… 100g
バター（2cm角に切り、冷たい物）…… 140g
冷水 ……………………… 90〜110mL
りんごのプリザーブ ………… 適量
〈つやだし用卵〉
卵 ………………………………… ½個
塩 ………………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。

❸ かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２〜３回くり返す。

❺ ３mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを８本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ **りんごのプリザーブ**を詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

❿ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 200℃ 28〜40分 に設定し、スタートして予熱する。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼く。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.48

アップルパイのコツ

●型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（１枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

レンジ 800W 加熱時間 7〜9分 800W 加熱時間 5〜7分

テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.43

りんごのプリザーブ

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）

りんご（紅玉またはふじ）………… ３個
Ⓐ 砂糖 ……………… 80〜120g
Ⓐ レモン汁 ……………… 大さじ１
シナモン ……………………… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ４つ割りにして５mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水気を切る。
❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 800W 7〜9分 で加熱する。
❸ アクをとって混ぜ、再び レンジ 800W 5〜7分 で加熱する。
シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁気を切る。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンは好みで加減します。
• りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、１回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.43

いちごジャム

材料・作りかた

いちご（300g）に、砂糖（150〜200g）、レモン汁（大さじ1）、サラダ油（1〜3滴）を大きめの耐熱性容器に入れ、**りんごのプリザーブ**を参照して加熱する。

スイーツ

手動調理

オーブン（予熱有・1段）➔P.49

予熱 約7分 180℃ 加熱時間 18～26分

黒皿 中段 給水タンク 空

プチパイ

材料（黒皿1枚分）

冷凍パイシート（1個約100gの物、10～15分間室温で解凍する）……2枚
〈つやだし用卵〉
- 卵（溶きほぐす）……$\frac{1}{8}$個
- 塩……小さじ$\frac{1}{4}$

お好みのくだもの（薄切り）……適量
粉砂糖……適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。
❸テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 180℃ 18～26分 に設定し、スタートして予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れて焼く。
❺焼き上がったら、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気を切ってから使います。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.48

手動調理

レンジ 200W 加熱時間 5～6分（下ごしらえ）

オーブン（予熱無・1段）➔P.47

180℃ 加熱時間 26～32分

黒皿 中段 給水タンク 空

ブラウニー

材料（黒皿1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）……250g
- ココア……50g
- ベーキングパウダー……小さじ1強

砂糖……150g
バター（室温に戻す）……150g
卵（溶きほぐす）……3個
チョコレート……100g

Ⓑ
- レーズン（ぬるま湯で戻す）……100g
- くるみ（あらみじん切り）……150g

バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 28cm幅のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
❷オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。
❸アルミホイルの表面に少しバターを塗って①のオーブンシートをつける。
❹チョコレートは砕いて容器に入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。➔P.43
❺ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。
❻Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。
❼黒皿に流し入れ、表面を平らにしてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

手動調理

オーブン（予熱無・1段）➔P.47

180℃ 加熱時間 28～36分

黒皿 中段 給水タンク 空

スコーン

材料（16個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……160g
- 小麦粉（薄力粉）……160g
- ベーキングパウダー……小さじ$1\frac{1}{2}$
- 砂糖……60g

バター（5mm角に切る）……80g

Ⓑ
- 卵（溶きほぐす）……$1\frac{1}{2}$個
- 牛乳……50mL

〈つやだし用卵〉
- 卵（溶きほぐす）……$\frac{1}{2}$個
- 塩……小さじ$\frac{1}{4}$

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
❷生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
❸黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～36分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

手動調理

レンジ ➔P.43

800W 加熱時間 約1分20秒

テーブルプレート 給水タンク 空

コーヒーゼリー

材料（4個分）

Ⓐ
- 粉ゼラチン……大さじ1（約10g）
- 水……大さじ2

インスタントコーヒー……大さじ2
水……カップ2
砂糖……60g
ホイップクリーム……少々

作りかた

❶ 容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
❷①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 約1分20秒 で加熱する。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーをレモン汁（$1\frac{1}{2}$個分・約70mL）に換える。

オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をオレンジジュース（カップ2）に換える。
砂糖は好みで調節する。

グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をグレープジュース（カップ2）に換える。
砂糖は好みで調節する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

手動調理

レンジ ➔P.43

800W 加熱時間 30～40秒

テーブルプレート 給水タンク 空

切りもち・市販のパックもち

※焼き色はつきません

フルーツ大福

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ 800W 約40秒 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないで楽に取れます。

いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

手動調理

レンジ ➔P.43

800W 加熱時間 約3分

テーブルプレート 給水タンク 空

手作りもち

材料（4人分）

もち米……カップ1（160g）
水……80～90mL

作りかた

❶ もち米は洗って約1時間水（分量外）につけ、ざるに上げて水気を切る。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
❸ ② を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 で加熱する。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
❺ ひとくち大にちぎり、あんや納豆などであえる。

〔ひとくちメモ〕
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を1回に1カップ以上かけないでください。

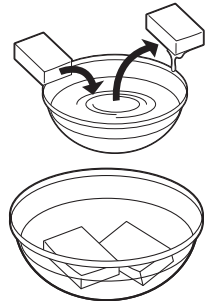
豆もち

材料・作りかた

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

もちを柔らかくするコツ

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。
とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

手動調理
レンジ 500W 加熱時間 約30秒
200W 加熱時間 約１分
（下ごしらえ）
スチーム オーブン（予熱無・1段） 180℃ 加熱時間 24～36分
➔P.50
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

チョコまんじゅう

材料（12個分）

Ⓐ	卵	1個
	砂糖	20g
	はちみつ	10g
	チョコレート	15g
Ⓑ	重曹	小さじ½
	水	小さじ1
	小麦粉（薄力粉）	100g
	ココア	8g
	あん（12等分する）	300g
	アーモンド（砕く）	適量

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 で加熱する。➔P.43
❸ 別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、②にはちみつと合わせて冷ましておく。
❹ ③が冷めたら合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❺ 打ち粉（薄力粉・分量外）を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。
❼ さらに手に粉をつけて生地を丸くのばしあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❽ 黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 25～32分 で焼く。

「スチームオーブンの使いかた」➔P.50

みつまんじゅう

材料（12個分）

Ⓐ	卵	1個
	砂糖	小さじ1
	粉末黒砂糖	20g
	バター	10g
	はちみつ	40g
	生クリーム	大さじ1½
Ⓑ	重曹	小さじ½
	水	小さじ1
	小麦粉（薄力粉）	120g
	あん（12等分する）	300g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 で加熱する。➔P.43
❸ バターを レンジ 200W 約1分 で加熱して溶かす。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺ ④が冷めてから水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻ 手粉（分量外）をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
❼ 黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 24～36分 で焼く。

「スチームオーブンの使いかた」➔P.50

手動調理
レンジ 200W 加熱時間 約2分
（下ごしらえ）
オーブン（予熱無・1段） 180℃ 加熱時間 28～38分
➔P.47
黒皿 中段
給水タンク 空

黄金いも

材料（10個分）

Ⓐ	さつまいも（ゆでて裏ごししたもの）	300g
	砂糖（湯大さじ3で溶く）	60g
	小麦粉（薄力粉）	150g
Ⓑ	砂糖	80g
	卵（溶きほぐす）	大さじ2強
	水あめ	15g
	重曹（水小さじ1弱で溶く）	小さじ½
	シナモン	適量
	卵黄	少々
	黒ごま	適量

作りかた
❶ Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
❷ Ⓑを容器に入れて混ぜ合わせ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。➔P.43
❸ 手粉（分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンを周りにまぶし、ナナメに2つに切り、切りくちに卵黄を塗ってごまをつける。切りくちを上にして底にかるく小麦粉（分量外）をつける。
❹ オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28～38分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.47

手動調理
レンジ 800W
加熱時間 3～4分
加熱時間 約1分10秒
（下ごしらえ）
オーブン（予熱有・1段） 予熱 約9分 210℃ 加熱時間 26～32分
➔P.48
黒皿 中段
給水タンク 空

シュークリーム

材料（12個分）

	小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	60g
Ⓐ	バター（3～4個に切る）	60g
	水	120mL
	卵（溶きほぐす）	3～4個
	カスタードクリーム	適量
	ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶ 小麦粉をふるっておく。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 800W 3～4分 で加熱し、十分沸とうさせる。➔P.43
❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 800W 約1分10秒 で加熱する。

❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。

アルミホイル

❼ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 210℃ 26～32分 に設定し、スタートして予熱する。
❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

2段のときは オーブン 予熱有 2段 34～44分 に設定し、スタートして予熱する。予熱終了後黒皿を中段と下段に入れて焼く。
途中残り時間8～10分で黒皿の中段と下段を入れ換えて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.48

エクレア

作りかた
シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7～8cmの棒状に9個絞り出し焼く。
熱いうちにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから上から⅓くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に溶かしチョコレートを塗る。

手動調理
レンジ 800W 加熱時間 5～7分
➔P.43
テーブルプレート
給水タンク 空

カスタードクリーム

材料（シュークリーム12個分）

	牛乳	カップ2
Ⓐ	小麦粉（薄力粉）	大さじ2
	コーンスターチ	大さじ2
	砂糖	80g
	卵黄（溶きほぐす）	3個分
Ⓑ	バター	40g
	バニラエッセンス	少々

作りかた
❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 5～7分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後は柔らかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる。
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
●加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地の固さは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）
●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン　予熱 約5分
（予熱有・2段）　130℃
➔P.48　加熱時間 42～52分

黒皿 中・下段

給水タンク 空

ココアマカロン

材料（黒皿2枚・40枚分）

Ⓐ
- アーモンドパウダー …………80g
- 粉砂糖 ……………………120g
- ココア ………………………小さじ2

グラニュー糖 ……………………30g
卵白 ………………………………2個分
塩キャラメルクリーム ……………適量

作りかた

❶Ⓐを合わせてふるっておく。
❷ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の半量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
❸②に①をふるい入れ、ゴムベラでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまで練り混ぜる。
❹③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
❺テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 130℃ 42～52分 に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。
❼焼き上がったら黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ２枚一組にしてサンドし冷蔵室で冷やす。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

抹茶マカロン

材料・作りかた

ココアを抹茶（小さじ1）に換えて、**ココアマカロン**を参照して加熱する。
加熱時間は25～36分に設定する。

桜色のマカロン

材料・作りかた

ココアを入れず、**ココアマカロン**作りかた②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた赤色の食用色素を少しずつ好みの色になるまで加えて混ぜ、**ココアマカロン**を参照して加熱する。
加熱時間は20～36分に設定する。

塩キャラメルクリーム

レンジ500W 加熱時間 3～4分
レンジ200W 加熱時間 約30秒

材料（マカロン20個分）

Ⓐ
- 砂糖 ……………………………40g
- 水 ……………………………大さじ1⅓

水 …………………………………小さじ2
コンデンスミルク …………………30g
塩 ……………………………………少々
バター（室温に戻す） ……………15g

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 3～4分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
❷①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、レンジ 200W 約30秒 で加熱する。
❸②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

マカロンのコツ

●生地作りのポイントは
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れた後、ツヤが出るまで練り混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
●焼きむらが気になるときは
残り時間10分で黒皿の上下を入れ換えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定　あたためスタート

過熱水蒸気オーブン（予熱無）　110℃
➔P.50　加熱時間 32～38分

黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク 満水

蒸しパン

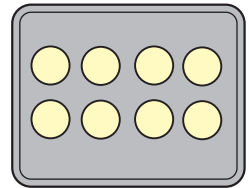
材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）

卵（溶きほぐす） ………………… 1個
砂糖 ……………………………… 50g
サラダ油 ………………………… 大さじ1
牛乳 ……………………………… 75mL

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉） ……………… 100g
- ベーキングパウダー …………… 小さじ1弱(3g)

レーズン（ラム酒につけておく） ……………… 20g

作りかた

❶給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

❹黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32～38分 で焼く。

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」➔P.50

簡単蒸しパン

材料・作りかた

Ⓐの換わりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン(20g)を散らし、同様に焼く。

手動調理

レンジ 500W 加熱時間 4～5分
約4分 （下ごしらえ）

手動決定　あたためスタート

過熱水蒸気オーブン（予熱無）　120℃
➔P.50　加熱時間 24～28分

黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク 満水

柔らかプリン

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ
- 砂糖 ………………………… 40g
- 水 …………………………… 大さじ1½

水 ……………………………… 大さじ½

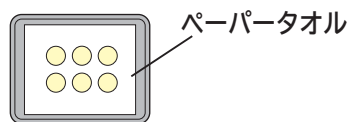
〈卵液〉

Ⓑ
- 牛乳 ……………………… カップ1¼
- 生クリーム ………………… 100mL
- 砂糖 ……………………… 50g

卵黄（溶きほぐす） ………………… 4個分
バニラエッセンス ………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器にⒶ を入れ レンジ 500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること) ➔P.43
❸耐熱性ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
❹容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。
❺黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ中段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 120℃ 24～28分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

ペーパータオル
柔らかプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」➔P.50

蒸しチョコレートケーキ

オート調理

あたためスタート

レンジ200W
加熱時間
4～5分
（下ごしらえ）

34蒸しチョコレートケーキ　スチーム
➔P.40　レンジ

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク 満水

蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安　約16分

材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）‥ 大さじ1弱（約8g）
- ココア ………… 小さじ2（約4g）

Ⓑ
- ブラックチョコレート ……… 70g
- バター ………………………… 40g

ラム酒 ……………………………小さじ1
卵（卵黄と卵白に分ける） …………2個
砂糖 ………………………………50g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器にⒷを入れ レンジ 200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。➔P.43
❸ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❹別のボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
❻脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ½（約100mL）をペーパータオルへ注いで⑤をのせる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、34蒸しチョコレートケーキ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

34蒸しチョコレートケーキ のコツ

●分量は4～6個までです。
加熱が足りない時は、1個ずつラップをして直接テーブルプレートに置き レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

栗蒸しようかん

オート調理

あたためスタート

レンジ600W
加熱時間
3～4分
（下ごしらえ）

33栗蒸しようかん　オーブン
➔P.40　スチーム
過熱水蒸気

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

給水タンク 満水

栗蒸しようかん

加熱時間の目安　約37分

材料（2本分）

Ⓐ
- こしあん ……………………200g
- 薄力粉 ………………………大さじ2
- 片栗粉 ………………………大さじ1
- 砂糖 …………………………40g

水 ……………………………………40mL
栗の甘露煮 ………………………100g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷Ⓐを耐熱容器に入れ、水を少しずつ加え、ゴムべらなどでよく練る。
❸②にかるくラップをして、 レンジ 600W 3～4分 で加熱し、粘りがでるまでよく混ぜる。➔P.43
❹半分に切った栗を③に加え、かるく混ぜ、2等分にし、それぞれオーブンシートで15cm長さの棒状に包み、両端をねじって巻きすで四角く形を整える。
❺脚を閉じたグリル皿に④をヨコ向きに並べ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、33栗蒸しようかん で加熱する。
❻熱いうちにオーブンシートごと巻きすで形を整え、あら熱が取れたら冷蔵室で一晩冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.43

33栗蒸しようかん のコツ

●分量は
一度に作れる分量は表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは
黒皿に移し換え、 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 150℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.50

蒸しドーナツ

オート調理

あたため スタート　スチームオーブン 発酵40℃（下ごしらえ）

31蒸しドーナツ →P.40　スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク　満水

蒸しドーナツ

加熱時間の目安　約17分

材料（6個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）……90g
  - 小麦粉（薄力粉）……30g
  - 砂糖……大さじ2⅓
  - 塩……小さじ¼
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ1（約2g）
- Ⓑ
  - 卵（溶きほぐす）……15g
  - 牛乳（約30℃）……60mL
- バター（室温に戻す）……6g
- チョコレート……50g
- カラースプレー……適量
- アイシング
  - 粉砂糖……50g
  - 牛乳……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷**バターロール** →P.131 作りかた②～③の要領で生地を作る。

❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 30～60分 で一次発酵させる。→P.53

❹**バターロール** →P.131 作りかた⑤～⑥の要領で生地のガス抜きし、⑦を参照して生地を6個（1個約35g）に切り分け、⑧～⑨の要領で生地を丸めて約15分休ませる。

❺のし台に少し手打ち粉（強力粉・分量外）をして④の生地をおく。生地を各々手でかるく押して円形にし、真ん中に指で穴を開ける。穴に指を入れたまま円を書くようにくるくる回し、穴の直径が3.5cm以上になるようにしてドーナツ状にする。

❻グリル皿に入る大きさに切ったオーブンシートを黒皿に敷き、生地を並べて下段に入れ、スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 20～40分 で二次発酵させる。

❼発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら脚を閉じたグリル皿に移し、グリル皿ふたをセットする。ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、31蒸しドーナツ で加熱する。加熱後、皿にオーブンシートを敷き、ドーナツにラップをかけてドーナツが乾燥しないようにして冷ます。

❽容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 2～4分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかにする。アイシングは材料を混ぜて溶かし、抹茶などを加えそれぞれお好みで飾る。→P.43

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.53

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

31蒸しドーナツのコツ

●**分量は**
1回に蒸せる分量は4～6個です。

●**生地の成形**
ドーナツの穴は直径が3.5cm以上の円になるようにします。穴が小さいと加熱中にふくらんで穴がなくなってしまいます。

●**加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。→P.43

●**デコレーションは**
お好みで生地に食紅を加えて色を変えたり、ドーナツをヨコ半分に切ってジャムやホイップクリームなどを挟んだりします。

蒸しプリン

オート調理

あたため スタート　レンジ500W 加熱時間 6～7分 加熱時間 3～4分（下ごしらえ）

32蒸しプリン →P.40　スチーム 過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク　満水

蒸しプリン（プレーン）

加熱時間の目安　約22分

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉
- Ⓐ
  - 砂糖……60g
  - 水……大さじ3
- 水……大さじ1

〈卵液〉
- Ⓑ
  - 牛乳……350mL
  - 生クリーム……25mL
  - 砂糖……60g
- 卵（溶きほぐす）……4個
- バニラエッセンス……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 6～7分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このときソースが飛び散るので注意すること）→P.43

❸耐熱性ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

❹容器にⒷを入れて混ぜ合わせ レンジ 500W 3～4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。

❺脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を**蒸しプリンのコツの並べかた** →P.149 を参照して並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、32蒸しプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

オート調理

あたため スタート　レンジ200W 加熱時間 4～5分　レンジ500W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）

32蒸しプリン →P.40　スチーム 過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク　満水

蒸しチョコレートプリン

加熱時間の目安　約22分

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

- 卵（溶きほぐす）……4個
- Ⓐ
  - 牛乳……350mL
  - 生クリーム……25mL
  - 砂糖……75g
- バニラエッセンス……少々
- チョコレート……100g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.43

❸別の容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。

❹②に③を少しずつ加えながらよく混ぜ、卵と合わせて裏ごしをしてバニラエッセンスを加え、耐熱性ガラス容器に流し入れる。

❺脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を**蒸しプリンのコツの並べ方**を参照して並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、32蒸しプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

蒸し紅茶プリン

加熱時間の目安　約22分

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

- 紅茶（ティーバッグ）……1袋
- 牛乳……350mL
- Ⓐ
  - 生クリーム……25mL
  - 砂糖……75g
- 卵（溶きほぐす）……4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷鍋に紅茶（ティーバッグ）と牛乳を入れ、沸とうしないように加熱し紅茶を煮出す。

❸②の鍋にⒶを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かす。あら熱が取れたら、卵と合わせ、裏ごしして耐熱性ガラス容器に流し入れる。

❹脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に③を**蒸しプリンのコツ**の並べ方を参照して並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、32蒸しプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

蒸し抹茶プリン

仕上がり調節 やや弱
（下ごしらえ）レンジ500W 加熱時間 約4分
加熱時間の目安　約20分

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

- Ⓐ
  - 牛乳……カップ1¼
  - 生クリーム……100mL
  - 砂糖……40g
- 抹茶……大さじ2
- 卵黄（溶きほぐす）……4個分
- 黒みつ……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。→P.43

❸別の容器に抹茶を入れ②を少量加えてペースト状にし、②の容器に少しずつ加えてよく混ぜる。卵と合わせ、裏ごしして耐熱性ガラス容器に流し入れる。

❹脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に③を**蒸しプリンのコツ**の並べ方を参照して並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、32蒸しプリン 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、好みで黒みつをかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

32蒸しプリンのコツ

●**分量は**
1回に蒸せる分量は6～7個です。

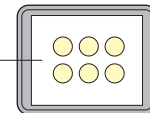
●**容器は**
直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。

●**卵液の温度は**
約30℃にします。

●**卵液の量は**
容器に入れて7～8分目くらいにします。

●**加熱が足りなかったときは**
容器をグリル皿から取り出し、加熱が足りない物だけを追加加熱します。
すべり止め防止のため、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に加熱が足りなかった物を中央に寄せて並べ中段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 120℃ で様子を見ながら加熱します。→P.50

●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、22脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●**プリンの並べ方**
ペーパータオル

パリッとあたため〔チルド食品〕

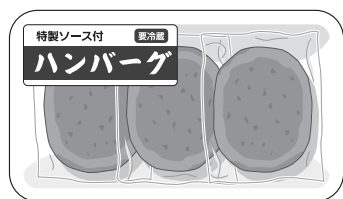
オート調理

あたためスタート　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

12パリッとあたため(冷蔵)　➔P.30

グリル皿（脚を開く）　テーブルプレート　給水タンク　満水

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料

市販の調理済みハンバーグ(チルド)
……………………………………2～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………………………………2～6個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 12パリッとあたため(冷蔵) で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

さつま揚げ

加熱時間の目安 300g　で約13分

材料

さつま揚げ ……………… 200～600g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつま揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 12パリッとあたため(冷蔵) で焼く。

厚揚げ

加熱時間の目安 300g　で約13分

材料

厚揚げ………2～4枚(300～600g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 厚揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 12パリッとあたため(冷蔵) で焼く。

焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安　200gで約11分

材料

焼き魚(市販品および手作りの物)
………………………………… 2～4切れ
うなぎのかば焼き ……………… 2くし

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、12パリッとあたため(冷蔵) で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を 弱 にして焼く。

〔ひとくちメモ〕
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

12パリッとあたため(冷蔵) 13パリッとあたため(冷凍) のコツ

●**一度に加熱できる分量は**
2人分(約200g)～6人分までです。(この分量以外のオート調理ではできません)

●**グリル皿の中央に寄せて置く**
2個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。

●**冷めた天ぷら、揚げ物（コロッケ、フライ)のあたためは**
6天ぷらあたため で、あたためます。

●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.46

●**市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた** ➔P.32

パリッとあたため〔調理済み冷凍食品〕

オート調理

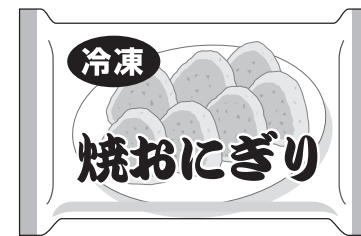
あたためスタート　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

13パリッとあたため(冷凍)　➔P.30

グリル皿（脚を開く）　テーブルプレート　給水タンク　満水

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200g　で約14分

材料

冷凍焼きおにぎり ………… 4～10個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13パリッとあたため(冷凍) で焼く。

(グリル皿の中央に寄せて並べる)

⚠ 注意

12パリッとあたため(冷蔵)、13パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱しない（焦げることがあります。）
1個約200g未満の物は、個数を増やし約200g以上にして加熱します。

冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料

冷凍フライ、チキンナゲット(揚げ調理済みの物)
…………………………200～400g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13パリッとあたため(冷凍) で焼く。

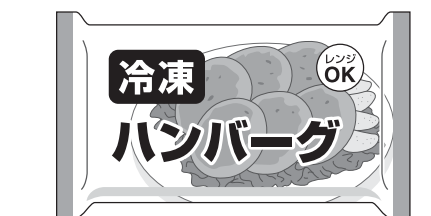
冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料

冷凍たこ焼き ……………… 10～20個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷たこ焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13パリッとあたため(冷凍) で焼き、ソースをかける。

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　200g　で約12分

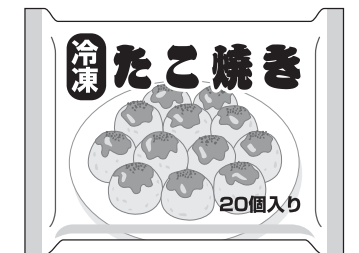
材料

冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) … 9～18個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ハンバーグの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13パリッとあたため(冷凍) で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　200g　で約8分

材料

冷凍春巻き(揚げ調理済みの物)……8～12個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷春巻きの包装を外し、オーブンシートを敷いた脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 13パリッとあたため(冷凍) 仕上がり調節 弱 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

葉・果菜／根菜〔ゆで物〕

オート調理
レンジ
9葉・果菜
10根 菜
→P.38
テーブルプレート
給水タンク 空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
ほうれん草 …………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

❷葉先と根元を交互にしてラップでぴったり包む。

❸ 9葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って
ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)をのせ、塩、こしょう(各少々)をしてレンジ 800W 約50秒 で加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

もやしのナムル

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
もやし ………………………… 200g
ピーマン(せん切り) …………… 1個
赤パプリカ(せん切り) ……… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ……… 各大さじ1
　 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ1

作りかた
❶野菜を合わせてラップで包み 9葉・果菜 で加熱し、水気を切る。
❷まぜ合わせたⒶで①をあえる。

白菜のナムル

もやしの換わりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料Ⓐであえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける)
……………………… 3個(約200g)
Ⓐ しょうゆ………………大さじ1
　 しょうが(すりおろす)………少々
　 塩、みりん………………各少々
針しょうが ………………………少々

作りかた
❶なすはラップに包み 9葉・果菜 で加熱し、水に取って色止めし、水気を切る。
❷1個をタテ4～6つに切り、混ぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

キャベツの酢漬け

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)
キャベツ(ひとくち大に切る) …… 200g
Ⓐ 酢 ……………………… 大さじ2
　 しょうゆ ……………… 大さじ1
　 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ½
　 ラー油、赤とうがらし(小口切り)‥ 各少々

作りかた
❶キャベツをラップで包み 9葉・果菜 で加熱し、水気を切る。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20～30秒 で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

白菜の酢漬け

キャベツの換わりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料Ⓐであえる。

なすの中華風あえ物

しょうゆ(大さじ2)、酢(大さじ1)、ごま油・砂糖(各小さじ1)、にんにく・赤とうがらし（各みじん切り少々)を混ぜ合わせて加熱したなす(約200g)にかけて冷やす。

さやいんげんのしょうがじょうゆ

なすの換わりに、ゆでたいんげん(約200g)を使う。

野菜サラダ

加熱時間の目安　約5分30秒

材料(4人分)
カリフラワー…………………… 200g
ブロッコリー ………………… 100g
アスパラガス …………1束(200g)
ピーマン、赤パプリカ ……… 各1個
ブラックオリーブ …………… 少々
好みのドレッシング ………… 適量

作りかた
❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 9葉・果菜 で加熱し、水に取って色止めをする。

❷ アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み 9葉・果菜 で加熱し、水に取って色止めをする。
❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料・作りかた
さいの目に切ったじゃがいも（中2個分）とにんじん（小1本分）をそれぞれラップで包み 10根菜 で加熱し、きゅうりのさいの目切り（1本分）と合わせ、マヨネーズ（適量）と塩、こしょう（各少々）であえる。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分30秒

材料(4人分)
さやいんげん ………………… 200g
じゃがいも ………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り)…… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り)…… 8枚
　 玉ねぎ(みじん切り)‥¼個(約50g)
　 パセリ(みじん切り)……… 大さじ1
　 レモン汁 ……………… 大さじ1
　 こしょう ……………………… 少々
オリーブ油 ……………… カップ½
レモン(くし形切り)……………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み 9葉・果菜 で加熱してざるに取る。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 10根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

きぬかつぎ

加熱時間の目安　約3分30秒

材料(4人分)
里いも ………… 小10個(約300g)
ごま塩 ……………………………少々

作りかた
里いもは皮のまま上から⅓くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み 10根菜 で加熱し、上⅓の皮をむき、ごま塩を添える。

酢ごぼう

加熱時間の目安　約6分30秒

材料(4人分)
ごぼう ………………………… 200g
Ⓐ 白すりごま ……………… 大さじ3
　 酢、砂糖………………各大さじ1½
　 しょうゆ、みりん …… 各大さじ½
　 塩 …………………………… 少々

作りかた
❶ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、 10根菜 で加熱し、塩少々（分量外)をふる。
❷混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

ゆでたごぼうを使って
ごぼうサラダ

ゆでたごぼう(約200g)をマヨネーズ（大さじ２）と白ごま（適量)、塩、こしょう(各少々)であえる。

9葉・果菜、10根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

飲み物・インスタント食品

オート調理

あたためスタート　レンジ 200W 加熱時間 2～2分20秒（下ごしらえ）

7 牛乳 →P.30

59牛乳 →P.33,34　レンジ

テーブルプレート　給水タンク　空

ホットチョコレート

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約3分

材料(1人分)

牛乳 ……………………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ ………………………… 小さじ½

作りかた

❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ２を加えて レンジ 200W 2～2分20秒 で加熱して溶かし、よくかき混ぜる。 →P.43
❸ ②を①に加えよくかき混ぜてから 7牛乳 または 59牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.43

オート調理

あたためスタート

7 牛乳 →P.30

59牛乳 →P.33,34　レンジ

テーブルプレート　給水タンク　空

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒

牛乳はマグカップまたはコップに入れて 7牛乳 または 59牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕

●牛乳のあたためのコツ →P.32
●59牛乳 はわがや流あたため →P.33~35

オート調理

あたためスタート

60酒かん →P.33,34　レンジ

テーブルプレート　給水タンク　空

酒かん

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて 60酒かん であたためる。

〔ひとくちメモ〕

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

60酒かん のコツ

●1回にあたためられる分量は100～500mLです。
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
●1あたため では熱くなり過ぎます。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W であたため加減を見ながら加熱します。→P.43

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、レンジ 800W の目安時間です。→P.43　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ 800W 3分30秒～4分30秒 →P.43 袋入りラーメン レンジ 800W 5～6分 →P.43
カレー・丼物の具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはん物など（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき →P.26	1あたため

スチームあたため

オート調理

あたためスタート　レンジ スチーム

4スチームあたため →P.30

テーブルプレート　給水タンク　満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分40秒

材料(1人分)

冷やごはん………… 1杯（約150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどのおおいをしないで 4スチームあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　約200g 約2分30秒

材料(1～5人分)

シューマイや焼きそばなど ………………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどのおおいをしないで 4スチームあたため であたためる。

4スチームあたため のコツ

●コツとポイント →P.30
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。冷凍ごはんのあたためは 2冷凍ごはん、冷凍のお総菜のあたためは 3解凍あたため で加熱します。

オート調理

あたためスタート　オーブン 過熱水蒸気 グリル

6天ぷらあたため →P.30

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート　給水タンク　満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約14分

材料(1～4人分)

天ぷらまたはフライ ………………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 6天ぷらあたため で加熱する。

6天ぷらあたため のコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができません。 13パリッとあたため（冷凍） 仕上がり調節 弱 で焼きます。→P.30、32
●100g未満のあたためはできません。100g以上にするか、中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.50
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

さくいん（あいうえお順）

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.62~65 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.11、15

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL　0120−3121−68
FAX　0120−3121−87
（受付時間）9:00〜19:00（365日）
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL　0120−3121−11
FAX　0120−3121−34
（受付時間）9:00〜17:30（月〜土）、9:00〜17:00（日・祝日）
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕　様

電源		交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,350W（ヒーター1,300W）
オーブン		消費電力1,420W（ヒーター1,360W）
温度調節範囲		発酵、100〜250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行449×高さ408mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約20.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		56.2kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		11.2kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		67.4kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　**電話（　　）　−**

ご購入年月日　　　　**年　　月　　日**

愛情点検

●**長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！**

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか		ご使用中止	
	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジに触るとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。		故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410 東京都港区西新橋2−15−12　電話（03）3502−2111